

قرص DVD

مجاني

يتضمن 30 دقيقة  
من التمارين الرياضية

الدكتور أندرو لارسن  
آيفي إنغرام لارسن

# The GOLD COAST CURE علاج الشيخاطي الذهبي

لإعادة بناء صحتك وجسمك  
في خمسة أسابيع

خطة لابتداء نمط حياة جديد  
لخسارة عدة كيلوغرامات من وزنك،  
وتطوير صحتك، وتوجيه تأثير عشرة أمراض بطريقة عكسية

# The GOLD COAST CURE

# علاج الشاطئ الذهبى

لإعادة بناء صحتك وجسمك في خمسة أسابيع

مكتبة الحبر الإلكتروني  
مكتبة العرب الحصرية

تأليف

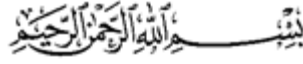
د. أندرو لارسن - آيفي إنغرام لارسن

ترجمة

د. فداء الهاشمي



**إدار العربية للعلوم ناشرون**  
**Arab Scientific Publishers, Inc. LLC**



يضم هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي  
**The Gold Coast Cure**  
حقوق الترجمة العربية مرخص بها قانونياً من الناشر  
**Health Communications, Inc.,**  
بمقتضى الاتفاق الخطي الموقع بينه وبين الدار العربية للعلوم  
**Copyright © 2005 by Andrew Larson, M.D., and Ivy Ingram Larson**  
**All rights reserved**  
**All rights published by arrangement with the publishers**  
**Health Communications, Inc.,**

**Arabic Copyright © 2006 by Arab Scientific Publishers**

الطبعة الأولى  
1427 هـ - 2006 م

**ISBN: 978-614-421-372-8**

جميع الحقوق محفوظة للناشر



عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم  
هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (+961-1)  
ص. ب: 13-5574 شوران - بيروت 1102-2050 - لبنان  
فاكس: 786230 (+961-1) - البريد الإلكتروني: [asp@asp.com.lb](mailto:asp@asp.com.lb)  
الموقع على شبكة الإنترنت: <http://www.asp.com.lb>

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص مقروءة أو بأية وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات، واسترجاعها من دون إذن خطي من الناشر.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الدار العربية للعلوم ناشرون ش. م. ل

لتنفيذ وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (+9611)  
الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف 786233 (+9611)

إن علاج الشاطئ الذهبي، والمعلومات الموجودة في هذا الكتاب والد **DVD** المرفق لا يقصد منها أن تكون بديلاً للنصيحة و/أو الرعاية الطبية من قبل طبيب القارئ، ولا يقصد منها أيضاً أن تثني القارئ أو تبعده عن نصيحة طبيبه. يتوجب على القارئ استشارة طبيبه في المسائل التي تتعلق بصحته، وبشكل خاص الأعراض التي تتطلب تشخيص المرض المسبب لها. يجب عدم الشروع في أي طعام، أو تمرين، أو حمية بدون استشارة طبيب القارئ قبلاً. إن أي شخص يعاني من مرض مزمن أو خطير يجب أن يقوم بأي تناول للغذاء أو التمرين و/أو التغييرات في نظام حياته تحت الإشراف المباشر لطبيبه.

لذكرى صديقنا العزيز  
ألكسندر جون (A. J.) كوتسالاس.  
نشأتق لك وسوف نتذكرك دائماً

## تقديم

لقد قال طبيب القرن السادس عشر باراسيلزوس: "الطب ليس علماً فقط، بل إنه فنٌّ أيضاً. إنه لا يتكون من حبوب مركبة ولصقات للجروح، بل إنه يتعامل مع عمليات الحياة بعينها، والتي يجب فهمها قبل أن يتم توجيهها". وفي عالمنا اليوم، العديد منا - مرضى وأطباء على حدٍ سواء - يشعرون بأننا فقدنا فن الطب.

لأسباب عديدة، فإن دور الطبيب في فهم الأمور الصحية الهامة جداً يقتصر غالباً على استجابة انعكاسية تبلغ ذروتها بكتابة وصفة طبية بعد زيارة للعيادة مدتها عشر دقائق. وعلى الرغم من أن الاستفادة من الأدوية الصيدلانية في العديد من الحالات الطبية هو أمر لا نزاع فيه، فإن الاعتماد الزائد على هذه الوسيلة بعينها هو بحق أحد العيوب في طب الغرب العصري.

هناك مشكلة أخرى تواجه الأطباء والمرضى على حدٍ سواء، وهي التمييز بين ممارسي الرعاية الصحية بالاعتماد على مقارباتهم للصحة والمرض. ففي أيامنا هذه، الأطباء الذين يصفون استشارات غذائية، أو تعديلات في نمط الحياة (كأن ينصحوا على سبيل المثال بالنوم الكافي والتمارين) تلتصق بهم تهمة ممارستهم للطب البديل أو الشمولي، وهي مصطلحات تستعمل بشكل نموذجي لتمييز هذه المقاربات عن الطب التقليدي. إن قاموس وبستر يعرف كلمة تقليدي "... بمنقول من الأسلاف إلى الأخلاف... أي منقول من عصر إلى عصر آخر". وبالفعل، فإن الأسس الهامة للصحة (والتي كانت جزءاً من التجربة البشرية لآلاف السنين) غالباً ما تُهمل في الممارسة الطبية العصرية.

آندي، وآيفي لارسون، مؤلفا كتاب علاج الشاطئ الذهبي، عانيا من هذا مباشرةً عندما بدأت آيفي تعاني من أعراض منهكة من الإعياء، والخدر، والضعف العضلي في سن الثانية والعشرين. قال لها أحد الأطباء إن أعراضها ناجمة عن القلق، وأخبرها آخر بأن هذه الأعراض طبيعية. إلا أنها أصرت رغم ذلك، ووجدت طبيباً عرف التشخيص الصحيح: التصلب المتعدد. ولحسن الحظ، كان هذا الطبيب يمارس فن الطب. فهو لم يكتب وصفة فقط، بل أخذ الوقت الكافي ليصغي إلى آيفي، وعرف خلفيتها من حيث لياقتها البدنية، كما عرف أن دوافعها عالية جداً لأن تحسن صحتها للأفضل. اقترح أن تعدّل حميتها بدلاً من أن تأخذ الأدوية، وهي فكرة بدت متطرفة للبعض بما فيهم زوجها آندي الذي كان يكمل دراسته للطب في ذلك الوقت.

إن كتاب علاج الشاطئ الذهبي يهتم بالتحوّل، أولاً تحوّل طبيب وزوجته المريضة، وثانياً تحوّل القارئ. هذا الكتاب سوف يحوّل فعلاً نموذج الصحة والمرض للعديد، وسيفتح أبواباً جديدة ليسمح للصحة بالانفتاح بينما يذبل المرض.



على الرغم من أن علاج الشاطئ الذهبي قد أسس على مبادئ موثوقة كانت (وما تزال) جزءاً من التجربة البشرية لعصور خلت، فإن آندي وآيفي قد دعما هذه المبادئ الخالدة بأكثر الأبحاث العلمية تقدماً. إنه لحقيقةٌ إذن، أن هذه المقاربة القوية الأسس للصحة والعافية لا تعدّ القارئ بموضحة خطيرة أخرى، أو بمقاربة قصيرة الأمد: إنها تقدم للقارئ خطةً قوية للمبادرة لحياةٍ ملؤها الصحة والعافية.

ديفيد بيرلموتر ، **FACN ، M.D.** طبيب أمراض عصبية حائز على البورد زميل الكلية الأميركية للتغذية مؤلف كتاب (كتاب الدماغ الأفضل The Better Brain Book)

## مقدمة

# قصة آيفي: كيف تغلبت على التصلب اللويحي (المتعدد)

[1]

## بتغيير نظامي الغذائي

إن رأيتموني ألاحق ابني الذي عمره أربع سنوات في الحديقة، أو أركض مع زوجي على الشاطئ، فربما تظنون أنني صحيحة الجسم طوال حياتي. لن تحزروا أبداً أنه منذ سبع سنوات خلت، كنت أجاهد نفسي لأصعد الدرجات بين طابقين وذلك بسبب الضعف في رجلي اليمنى، كما كنت غالباً ما أعاني من سلس البول، وكنت أقضي يومي بصعوبة لأنني كنت مرهقة على الدوام. وهكذا، كنت في الثانية والعشرين من العمر، أحس وكأني في الثانية والثمانين، وكنت قلقة بشكل جدي بأنني لن أتحسن أبداً.

بشكل هزلي، عندما مرضت، كنت أعمل كمدربة للصحة واللياقة في أحد المراكز الطبية في الشاطئ الذهبي<sup>[2]</sup> لفلوريدا. أحببت عملي، والذي كان يتضمن تقييم المرضى، وتطوير التمارين لمساعدتهم في استعادة قابليتهم على الحركة، وإعطاء دروس في تمارين اللياقة. كان العديد من الذين أدربهم يعانون من حالات صحية صعبة مثل التهاب المفاصل (الداء الرثياني)، الداء القلبي، تخلخل (ترقق) العظام، داء السكر، والسمنة ولقد أحسست حقاً بقيمة عملي عندما كنت أساعدهم في استعادة صحتهم.

على الرغم من أنني كنت أتمرن بشكل منتظم، إلا أنني لم أكن أعطي الكثير من الانتباه لما أضعه في فمي. لقد بوركت بنعمة الاستقلاب السريع، وكنت أستفيد منها بسعادة: كان طعامي المفضل طوال الوقت هو البوظة (الآيس كريم). كنت أكل ما أريد، ثم أذهب لصالة الرياضة. كنت أبدو رياضية الجسم صحيحة، ولكن كان ذلك بعيداً عن الحقيقة.

فجأة بدأت أعاني من التهابات المثانة؛ وذلك بتواتر ثلاث مرات شهرياً. كنت أحس دائماً بحاجة ملحة للإسراع إلى دورة المياه، وفعلياً كنت أخطط ليومي بحيث أكون على مقربة من المراض بحيث يسهل الوصول إليه.

أمضيت صيفاً كاملاً أזור الطبيب بعد الطبيب، غير قادرة بعد على الحصول على التشخيص الصحيح. أخبرني أحد الأطباء أنني فتاة عصبية /طبيعية، وأخبرني آخر أن أجلس في حمام ساخن لأربع إلى ست مرات يومياً كي أسترخي، وأصر آخر أن استخدام الحمام عشرين مرة يومياً هو أمر طبيعي!

أصبحت الأمور تسوء بشكل تصاعدي. أصبحت أحسّ بالخدر في ساقي اليمنى، وفقدت جزءاً هاماً من القوة في عضلتي الوركية اليمنى، فأصبح من الصعب عليّ أن أرفع ساقي. أيضاً، أصبح إعطاء دروس التمرينات أمراً شبه مستحيل، وكنت أصاب بالمزيد من الاكتئاب مع كل يوم يمرّ. في إحدى الليالي، وفيما أظن بأن التهاباً آخر في المثانة قد بدأ بالحدوث، اتبعت تعليمات الطبيب وشربت تقريباً أربعة أكواب من عصير التوت البري والماء. وبعد ثلاثين دقيقة، ظننت بأن مثانتي كانت على وشك الانفجار. ركضت إلى دورة مياه السيدات، ولكنني لم أتمكن من الذهاب. انتهى بي المطاف في الإسعاف، وتركت المشفى بعد أن وضعوا لي قنطرة بولية. ومع أنني كنت أعلم بوجود مشكلة كبيرة، كنت أخاف من تخيل ماذا ستكون تلك المشكلة.

وفيما أزال واضعةً للقنطرة، سافرت مع والدي إلى جامعة ميامي لأعلم التشخيص الصحيح. بعد فحوصات مكثفة من قبل أحد أطباء المسالك البولية، تمت إحالتي إلى الدكتور ويليام شيريماتا، وهو طبيب أمراض عصبية عالمي المستوى. لقد كنت محبطة مما بدا كنهاية مغلقة أخرى، تساءلت كيف يمكن لطبيب دماغ أن يعالج مثانتي.

بعد إرسالتي للتصوير بالرنين المغناطيسي لرأسي والنخاع الشوكي، كان الجواب عند الدكتور شيريماتا، ولكنه لم يكن الأمر الذي رغبت بسماعه. قال بدون تردد: "إنك تعانيين من التصلب المتعدد". جلست في مكتبه ذي اللون الأخضر المصفر، أصغي إليه يعدد أعراض هذا التشخيص، والتي كنت أعاني من الكثير منها: مشاكل في المثانة، واضطرابات بصرية، واكتئاب، وضعف الذاكرة، وفقدان صفاء الذهن، وإعياء منهك للقوى، وضعف عام، وشلول، وعدم القدرة على البلع، وخدر وتتملّ في الأطراف، وصعوبة في المشي، وفقدان التنسيق، ودوخة فظيعة.

ظننت أن حياتي قد انتهت. بدا المرض لي مثل كابوس حي. امتلأ عقلي بالأفكار المقيتة: هل سأكون قادرة على الإنجاب؟ هل سأحتاج دائماً لوضع القنطرة؟ هل سينتهي بي المآل في كرسي مدولب؟

بقدر ما كنت محبطة وخائفة من أعراضني، علمت أن العديد من مرضى التصلب المتعدد (ت م) يعانون من مشاكل أسوأ بكثير من مشاكلني. إن التصلب المتعدد هو مرض يزداد شيوعاً، ويصيب الجملة العصبية المركزية، ويميل لأن يحدث في عمر مبكر، ومع أن سير (ت م) غير قابل للتوقع به، إلا أنه يمكن لهذا المرض أن يؤدي في النهاية إلى عجز كبير.

بعد أن ذهب تأثير الصدمة الأولى تدريجياً، أعطاني طبيبي الأمل، وأخبرني أنه يمكن السيطرة على (ت م) بالالتزام الكامل بنظام حياتي صحي. أعطاني الخيار بأن أتناول دواءً معدلاً لسير المرض لمعالجة (ت م)، ولكنه نصحني أيضاً بأن أجرب حمية الدكتور سوانك للتصلب المتعدد. قررت ألا أتناول الدواء، وأن أجرب الحمية أولاً.

عندما وُضع التشخيص، كان زوجي المستقبلي، آندي، يدرس في واحدة من أفضل كليات الطب في البلد. بالرغم من ثقافته الطبية، تساءل آندي حول قراري بأن أجرب العلاج الغذائي بدلاً من الدواء الموصوف، ذلك أنه لم يسمع مطلقاً عن معالجة (ت م) بالحمية، وقد شكّ بالأمر. لقد أمضى ساعات في المكتبة الطبية لجامعة بنسلفانيا يقرأ جميع المراجع المتوفرة حول الموضوع. وعندها فقط، دُهِلَ عندما تأكد من أن حمية سوانك تتمتع باستحقاق ممتاز فعلاً.

على الرغم من أنه يبدو من المعلوم بالخبرة أن أي شخص يعاني من مرض مزمن يجب أن يحافظ على اتباع نظام حياتي صحي، فإن العديد من الأطباء لا يزالون يشكون كثيراً بالعلاجات الغذائية أو أنهم على الأقل غير متأثرين. وعلى الرغم من أننا ننظر للأطباء بأنهم السلطة العليا عندما يتعلق الأمر بالصحة، فإن طالب

### حمية الدكتور سوانك

يعود بحث الدكتور روي ل. سوانك إلى العام 1948، أي لفترة طويلة قبل توافر الأدوية المعدلة لسير التصلب المتعدد. فخلال مسيرة خمسين عاماً تقريباً في المهنة، عمل د. سوانك مباشرة مع الآلاف من مرضى (ت م)، وقد أثبتت حميته أنها تنقص من تواتر ووخامة التفاقمات عند مرضى (ت م). بعد فترة خمس سنوات، كان المرضى الخاضعون لدراسته أفضل حالاً من الناحية الوظيفية مما كانوا عليه عندما شُخص لهم التصلب المتعدد للمرة الأولى. وبحلول عشرين عاماً، كان معظم مرضى مجموعة المراقبة غير قادرين على المشي، بينما كان مرضى حمية سوانك النموذجيون قادرين على الحركة تماماً، ويعانون من أعراض طفيفة فقط.

إن الطبعة الحالية من كتاب د. سوانك "كتاب حمية التصلب المتعدد The Multiple Sclerosis Diet Book" تعطي دليلاً قاطعاً بأن الحمية فعلاً تحسن أعراض التصلب المتعدد. وهكذا فإن العديد من الدراسات الكبيرة المنشورة في مجلات طبية معتبرة، ودراسات أقل مجالاً نشرت في مجلات أقل شهرة، ودراسات في العلوم الأساسية، ودراسات وبائية عالية النوعية، جميعها تربط تحسن مرض التصلب المتعدد عند الإنسان (وليس الفئران، أو الجرذان، أو الشامبانزي) مع التغيير في حميته.

الطب يتلقى أقل من ثلاثين ساعة من التثقيف الغذائي، ولا يتلقى أي تعليمات حول المعالجة بالتمارين، أو المعالجات الداعمة الغذائية. يتخرج معظم طلاب الطب غير مطلعين على هذه المفاتيح للصحة الجيدة، ما لم يطوروا هم أنفسهم الاهتمام الفكري بذلك.

على الرغم من تأثري وآندي بنتائج برنامج سوانك، كنت أعاني أوقاتٍ صعبة في الالتزام بهذه الحمية العديمة المتعة. وهكذا، كنا نأمل بوجود برنامج آخر أكثر إمتاعاً، انكبنا على عدد لا يحصى من المجلات الطبية ومجلات علوم التمارين، ونحن نقرأ كل ما نستطيع قراءته عن الحمية، والتمارين، و(ت م). وبعد البحث المكثف، اكتشفنا علاقة قاطعة بين الأطعمة التي كنت أتناولها ومرض (ت م). وبمساعدة هذه المعلومات، طورنا خطة غذائية ممتعة تتكون من أطعمة صحية مضادة للالتهاب وحمية مكاملة، حيث كانت الخطة كفيلة بالسيطرة على (ت م) عندي عن طريق مكافحة الالتهاب، وإبقاء الجهاز المناعي عندي مشحوناً بالشكل الأمثل. بعد ذلك، قمت بوضع

برنامج تمارين لإعادة بناء قوتي العضلية ولإيقاف مضاعفات (ت م) عند حدّها. في الماضي، عملت مع مرضى (ت م) والذين كانوا أكثر عجزاً مما يحتاجون لأن يكونوا كنتيجة لعدم النشاط. كان يعاني العديد منهم من مشاكل في التوازن، والضمور العضلي، والإعياء، والضعف والتي كان من الممكن أن تتحسن بشكل عظيم بتمارين المقاومة المستمرة. وعلى الرغم من أنني كنت أعلم بأن التمرين لوحده لن يشفي (ت م) عندي، فقد عرفت بأن برنامجاً مستمراً لتمارين القوة يمكن أن يحسن نوعية الحياة عندي بشكل مؤثر.

تحسنت صحتي بسرعة. ففي البدء لاحظت ازدياداً مؤثراً في قوتي، ومستويات القدرة عندي. تمت إزالة القثطرة، ولم أعانِ أبداً من مشكلة أخرى في المثانة منذ تلك الليلة التي انتهت بي في غرفة الإسعاف (الطوارئ). أيضاً، تناقصت الإحساسات الفظيعة من الإلحاح البولي. بدأت أصحو لعدد أقل من المرات ليلاً، وأستمسك مثانتي لفترات أطول أثناء اليوم. توقف السلس، وعادت القوة في وركي الأيمن.

بينما كنت ألاحظ صحتي تتحسن، كنت ألاحظ أيضاً أنني أقع في حب آندي. ولحسن حظي، كان يحس بنفس الشيء. وهكذا تزوجنا بعد عدة أعوام فيما بعد، وعندما أقسمنا بأن نحب بعضنا في المرض والصحة، عرفنا في قلبينا أننا كنا نقول الحقيقة.

منذ أربعة أعوام وضعت طفلنا، بليك، والذي كان صحيح الجسم بشكل مذهل، ولم أعانِ أبداً من اشتدادات (ت م) ما بعد الحمل وهي أمر شائع جداً عند النساء المصابات بالتصلب المتعدد. لقد مضت سبع سنوات الآن منذ التشخيص، واليوم يمكنني أن أقول بكل صدق بأنني أحس بأنني بأفضل حال على الإطلاق. فالأمر لا يقتصر على أنني أصبحت أقوى وأكثر صحة مما كنت عليه وقت وضع التشخيص، ولكنني لم أعد أحس بجسمي يخونني. توقفت عن القلق عند الذهاب للنوم بأنني يمكن أن أستيقظ في الصباح الباكر مصابة ببعض الأعراض المزعجة لـ (ت م). لقد تلاشى العبء الفيزيولوجي لـ (ت م).

بعد أن شهدت بأم عيني مدى فعالية العلاج الغذائي في مكافحة حالتني الالتهابية، أدركت وأندي أن خطتنا يمكن أن تعالج أمراضاً معاصرة أخرى لأنها تقاوم بعنف خصمين يسببان ويفاقمان المرض: الالتهاب، وسوء التغذية. بإنقاص أو إلغاء هاتين المشكلتين، كان علاج الشاطئ الذهبي قادراً على علاج عشرة أمراض مزمنة - التهاب المفاصل، الربو، الداء القلبي، التحسس (الأرج)، ألم الليف العضلي، داء السكر من النمط II، الخرف الوعائي، البدانة، تخلخل (ترقق) العظام، والتصلب المتعدد - بالإضافة لتأمين الحماية من أنواع معينة من السرطان، وتحسين مستويات الكوليسترول.

بعد أن عرضنا توصياتنا على الأصدقاء والعائلة، نشرنا برنامجنا إلى العامة من خلال صف للصحة العامة في نادي أتلانتيك رفيع المستوى في ريد بانك، نيو جيرسي. كان اسم البرنامج "إعادة تشكيل الجسم في خمسة أسابيع Week 5 Shape-Up" وقد خُصص لأعضاء النادي الذين يعانون من مشاكل صحية تتراوح ما بين ارتفاع مستويات الكوليسترول والتريغليسيريد إلى الربو، ألم الليف العضلي، داء السكر من النمط II، البدانة، التصلب المتعدد، والتهاب المفاصل.

بالرغم من أننا كنا واثقين من قدرتنا على مساعدة المشتركين، فإننا لم نكن متأكدين من قدرتنا على الحصول على نتائج قابلة للقياس لهذه التشكيلة الواسعة من الحالات، وذلك في خمسة أسابيع فقط! وكجزء من صفنا الأول، قمنا بإجراء فحوصات مكثفة على كل مشترك في البرنامج، بما في ذلك كافة تحاليل الكوليسترول، قياس ضغط الدم، قياس الدهون الثلاثية (التريغليسيريد)، قياس الخصر والورك، وتحليل دهون الجسم. على مدى خمسة أسابيع، التقى الصف ثلاث مرات أسبوعياً لمدة ساعة واحدة.

كانت النتائج مذهلة: بفترة قصيرة تعادل خمسة أسابيع، لاحظ جميع المشتركين تحسناً قابلاً للقياس ليس في مظهرهم فقط، ولكن في صحتهم أيضاً. كل شخص أنقص وزنه، وأنقص من نسبة دهون جسمه، وفقد عدة إنشات من خصره أو وركه أو كليهما. كل من كان يعاني من ارتفاع التريغليسيريد لاحظ انخفاضاً فيه؛ كل شخص كان يعاني من حالة متوسطة بالتهاب مثل الربو، التهاب المفاصل، التصلب المتعدد، أو ألم الليف العضلي تمتع بتحسن ملحوظ في الأعراض؛ ولاحظ الجميع باستثناء واحد فقط تحسناً في مستوى الكوليسترول الإجمالي، وتحاليل الكوليسترول بشكل عام. وعلى سبيل المثال:

- مريضة مصابة بألم الليف العضلي تمتعت بتحسن ملحوظ في مستويات القدرة عندها، ونوعية النوم، كما انفرج الألم واليبوسة وهي أعراض تترافق مع مرضها، وانخفض الكوليسترول الإجمالي عندها من 208 إلى 179، وفقدت إنشين (5 سنتم) من خصرها ووركيها.
- امرأة متوسطة العمر أنقصت الكوليسترول من 252 إلى 213، وفقدت 4 إنشات (10 سنتم) من خصرها ووركيها.
- انضم شخص صحيح الجسم تقريباً عمره 55 عاماً للصف أولاً بتخفيض مستوى الكوليسترول المرتفع عنده. لم ينخفض الكوليسترول الإجمالي عنده وحسب من 305 إلى 245، بل انخفض الكوليسترول السيئ أيضاً LDL من 229 إلى 187، كما أنقص دهون جسمه من نسبة ملائمة أصلاً هي 17.2% إلى نسبة أقل تساوي 15%.
- أنقص رجل عمره 59 عاماً دهون جسمه من 29.5% إلى 26%، وفقد 4 أرطال (كيلوغرامين). لقد فقد 4.5 إنشات (11 سنتم) من خصره ووركيه، وأنقص الكوليسترول من 250 إلى 196، وأنقص التريغليسيريد من 87 إلى 70.

واحدة من زبائننا، وهي ممرضة تقود برنامجاً بارزاً لإعادة التأهيل القلبي، جاءت إلينا وهي تأمل بأن تحسن أعراض التهاب المفاصل الشديد عندها. كانت غير قادرة على أن تصالب ساقها لسنوات خلت بسبب الألم في ركبتيه، ولم تكن تستطيع صعود الدرج بين طابقين، وكانت تقدر على

الانحناء بشق الأنف لكى تلتقط شيئاً من الأرض. كشفت تحاليل الدم الأولية عن ارتفاع خطير في مستويات الكولسترول. وفي نهاية صفنا الممتد على مدة خمسة أسابيع، كانت قادرة على أن تصالب ساقها، وتصعد الدرج بسهولة ومن دون ألم، وتمشي لأميال يومياً في

## العلاج الغذائي أولاً، الأدوية ثانياً

بالرغم من تأكيدنا على المقاربة المعتمدة على نظام الحياة لتدبير المرض، فإننا نحترم كل ما يمكن أن يمنحه الطب الحديث. نحن لسنا معارضين للدواء الذي يعالج أيّاً من الأمراض المزمنة التي يتناولها كتابنا. (إذا احتجّت لتناول واحد من الأدوية المعدلة لسير المرض، والمتوفرة حالياً لمعالجة (ت م)، فإنني لن أتردد. ومع ذلك، فإن أعراضك تخضع لمراقبة ممتازة منذ أن بدأت برنامج العلاج الغذائي). ولكن، من الضروري أن نلاحظ أن الدواء وحده لن يعطيك أبداً الصحة المثلى. يأخذك الدواء فقط لنقطة معينة محدودة. وبشكل عام، فإن الأدوية تعالج أعراض المرض، وليس المشكلة المسببة. إن جسمك يعمل ككل متكامل، فلا تتوقع أن تعالج مرضاً بعينه باستعمال الدواء، ومن ثم تجلس وتستمتع بصحتك المثلى. بشكل دائم تقريباً، للأدوية تأثيرات جانبية، وبعض منها أسوأ من المرض الذي وُجد الدواء من أجله.

شوارع مانهاتن! فقدت 7 أرطال (3.5 كلغ)، وأنقصت نسبة دهون جسمها من 33% إلى 28.5%. كانت متأثرة جداً بهذه النتائج لدرجة أنها دعتنا للحديث عن علاج الشاطئ الذهبي مع ممرضات ممرضات خبيرات يمثلن جمعية تراي - ستيت التابعة للجمعية الأميركية لإعادة التأهيل القلبي الوعائي والرئوي. ومن هناك انتشرت الكلمة، ومنذ ذلك الحين ونحن نقدم برنامجنا للمرضى، وأخصائيي الرعاية الصحية.

لقد كتبنا هذا الكتاب لكي نشارك ما تعلمناه مع كل من يعاني من الحالات المزمنة التي نستهدفها. وبما أننا عانينا شخصياً من العواقب الأليمة لفقدان الأمل، فإننا نريد أن نشارككم رسالتنا بأن الأمور يمكن أن تتحسن. صديقنا العزيز A.J.، والذي نهدي هذا الكتاب إليه، كان يعاني أيضاً من (ت م). لقد أعطاه أطباؤه الأدوية، ولكنهم لم يعطوه سبباً ليظن بأنه سوف يتحسن. لقد أصروا أن العلاج الغذائي هو هدرٌ للوقت. وبدون خلفية طبية، كان على صديقنا أن يعتمد على خبراء التصلب المتعدد من أجل الحصول على النصيحة حول كيفية السيطرة على مرضه. وعندما أخذت أعراضه منعطفاً حاداً باتجاه الأسوأ، وبالرغم من الحقن المؤلمة لدواء معدل لسير المرض أضحي عديم الفعالية بشكل متزايد، انتحر A.J. بعمر الثلاثين. نحن نعتقد تماماً أن A.J. كان من الممكن أن يكون هنا اليوم، لو أنه أُعطي الأمل بمستقبل أفضل.

يمنح علاجنا الأمل. وعلى الرغم من أننا كنا مصعوقين عندما علمنا بإصابتي بالتصلب المتعدد، إلا أننا حالما علمنا بخطة صحية يمكنها أن تبطل، أو حتى تعاكس ترقى هذا الداء المنهك، أصبحنا متفائلين بمستقبلنا. وهنا الأمل لكم أيضاً. فسواء كنتم ترغبون في أن تفقدوا آخر عشرة أرطال (5 كلغ) عنيدة، أو بالسيطرة على داء السكر لديكم، أو ببساطة أن تحصلوا على قدرة أكبر تعينكم في أيامكم، فإن علاجنا هو الحل لكم.

## تغيرات صغيرة، تأثيرات كبيرة

لا يتوجب عليك أن تكون مريضاً لكي تتبع علاجنا. إنه خطة نظام حياتي يمكنك أن تتبناها في المرض والصحة، وذلك لأنها تقي وتعاكس الهرم، كما وأنها تنقص من قياس خصرك. باتباعك علاجنا، فإنك لن تحسن صحتك وحسب، بل ستحسن مظهرك أيضاً.

في غضون خمسة أسابيع، ستري أنت وطبيبك على حدٍ سواء نتائج حقيقية. سوف تشعر بفرق واضح بطريقة إحساسك بنفسك ومنظرك. سوف تتحسن قياساتك جميعها. ستصبح ملابسك فضفاضة عليك. سيصبح طبيبك قادراً على قياس تحسن ملحوظ إحصائياً في مستوى الكولسترول، ونسبة دهون الجسم، والواسمات الالتهابية في دمك، وعلى الغالب ضغط الدم لديك. يمكنك الحصول على كل هذه النتائج في خمسة أسابيع فقط. لقد رأينا هذا يحدث مراراً وتكراراً مع المئات ممن اتبعوا برنامجنا، ومع الأصدقاء وأفراد العائلة. وأفضل شيء في الموضوع هو أنه بإمكان عائلتك كلها أن تتبع علاج الشاطئ الذهبي مع بعضها البعض. إن الأطعمة التي ننصح بها أطعمة مغذية ولذيذة، وذلك لكي تكون قادراً على تحضير وجبة واحدة ترضي الجميع في منزلك. كل فرد، وخصوصاً الأولاد في طور النمو، يجب أن يتناول هذه الأطعمة المتوازنة الغنية بالعناصر المغذية التي ننصح بها.

إن كتابنا يقف بارزاً بين كتب الطب البديل، وذلك لأن نصائحنا مثبتة علمياً وواقعية اجتماعياً. فلسفتنا العامة هي الاعتدال والتوازن، إن البدائل أمر بسيط، والإضافات لا تحمل معها أي متاعب. انتقل من استعمال المارجرين إلى الأغذية القابلة للدهن وهي طبيعية بالكامل وألذ طعماً. اطه باستعمال زيت الزيتون أول عصرة بدلاً من الزيت النباتي العادي. استعمل زيت بذور الكتان، وزيت الزيتون أول عصرة بدلاً من الزيت النباتي العادي في الصلصة المضافة للسلطة. انتقل من استعمال الحبوب المكررة والمعالجة إلى الحبوب الكاملة. استعمل منتجات دقيق القمح الكامل بدلاً من منتجات الطحين المحسنة غذائياً، وذلك لتتأكد من أنك تزود نفسك بالعناصر المغذية بدلاً من الكربوهيدرات الفارغة. ادمع نفسك بالدهون الأساسية والفيتامينات، ومضادات الأكسدة. أضف أطعمة أوميغا 3 إلى حميتك. احذف الدهون المتحولة (Trans fat) من حميتك. قم بإجراء تماريننا الدورية لمدة 30 دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً. إن القيام بتغيير واحد فقط من هذه يمكنه أن يؤدي إلى تحسن ملحوظ في الصحة العامة.

نأمل أن نكون قد قمنا بتأمين الدافع الكافي. ونأمل أن تعطي قصتنا وقصة من اتبع برنامجنا الإلهام والإثارة. بالنسبة لنا، كان تشخيص التصلب المتعدد هو الدافع والسبب، فماذا سيستلزم الأمر عندكم كي تحسنوا أسلوب حياتكم؟



في عالم اليوم، أنت، وليس طبيبك، يجب أن تكون ممثل نفسك الخاص. يجب أن تكون مسؤولاً عن صحتك، ويجب أن تتمتع بالمبادرة لتتقيد نفسك. لن يستطيع طبيبك أن يفسر المبادئ في هذا الكتاب خلال زيارة للعيادة مدتها عشر دقائق. نحن نمحك الفرصة لتصبح ممثل نفسك الخاص مع علاج الشاطئ الذهبي. لذلك قم بإحداث التغيير. كن مسؤولاً كما فعل الكثيرون ممن اتبعوا برنامجنا. استمتع بالأمر طوال الطريق. أنت تملك حياة واحدة فقط... اجعلها حياة جيدة.

القسم الأول التغييرات الإيجابية تعني نتائج إيجابية:

كيف تستعمل علاجنا لتشفي نفسك



## القضاء على العادات السبعة القاتلة في الحمية

إن الرعاية الطبية في القرن الواحد والعشرين هي أفضل من أي وقت على الإطلاق. فنحن نعيش لفترة أطول، والأطباء يتمتعون بنعمة الوصول السهل لأحدث التقنيات الطبية، والعلماء هم أكثر قدرة على البحث واكتشاف المرض؛ ومع ذلك، فإن إلقاء نظرة على الصحف، أو قضاء عدة دقائق أمام التلفاز تثبت أن الأمراض المزمنة مثل داء السكر، والسرطان، والربو، والبدانة هي في ارتفاع مستمر. نحن قادرون على استئساخ الحيوانات، وإنجاب الأطفال عن طريق التلقيح في الزجاج (طفل الأنبوب)، أو إعطاء أحدهم قلباً جديداً، ومع ذلك فإن أجسامنا تخوننا، وهي تستسلم للأمراض المزمنة التي يقف أطباؤنا عاجزين عن شفاؤها.

إذا ألقينا نظرة على الخمسين عاماً الماضية، نلاحظ أن جانباً هاماً من حياتنا قد أخذ خطوة عملاقة باتجاه الوراء: إنه أنظمتنا الغذائية (الحميات التي نتبعها). ولسوء الحظ، فحتى أولئك الذين يعتقدون بأنهم ينتبهون لصحتهم (لأنهم يشتررون الحبوب المتعددة، أو الصلصة المنخفضة الدسم) قد يكونون استبدلوا خياراً سيئاً بآخر سيئ أيضاً، وبالتالي يعرضون صحتهم العامة للخطر. إننا نعيش تحت رحمة منتجي الأطعمة الكبار، والمعلنين، والأطباء الذين يعرضون معلومات متناقضة وأحياناً خاطئة. ففي أحد الأيام يخبروننا أن أفضل حمية هي الإقلال من الدسم، وفي اليوم التالي نقرأ أنه يتوجب علينا الامتناع عن الكربوهيدرات من أجل إنقاص الوزن والحفاظ على الصحة.

إن جميع الأمراض العشرة التي نستهدفها (وهي التهاب المفاصل/الداء الرثياني، والربو، والداء القلبي، والتحمس/الأرج، وآلم الليف العضلي، وداء السكر من النمط II، والخرف الوعائي، والبدانة، وتخلخل ترقق العظام، وبالطبع، التصلب المتعدد) كلها تتعلق بشكل مباشر بالأطعمة التي نتناولها. فالخيارات الغذائية السيئة - سواء أكننت تتخذها عمداً أو عن غير قصد - تسبب زيادة في الالتهاب وسوء التغذية، وهما عاملان تغذويان منبوذان يسببان المرض، ويسيطان إلى الحالات المرضية الموجودة أصلاً.

## الألف الكبيرة "أ" - الالتهاب

على الرغم من توافر أدوية جديدة فعالة، فإن الأمراض الالتهابية مثل آلم الليف العضلي، والربو، والتحمس، والتصلب المتعدد، والتهاب المفاصل، والصداف، والداء القلبي، والشيخوخة هي في ارتفاع مستمر في مجتمعنا. لماذا؟ لأن حمايتنا العصرية مؤهبة للالتهاب بشكل يفوق أسلافنا بكثير.

معظمنا مشغول جداً بمحاولة اللحاق دائماً بالحياة العصرية، ذلك أننا نأكل الكثير جداً من الأطعمة المعالجة السريعة التحضير، والتي يُعلن عن الكثير منها بأنها صحية. ولأن الجسم البشري لم يُصمم لكي يعالج بشكل كافٍ هذه الأغذية المكررة كثيراً، لذا، إن تناولت الكثير منها فإنك بذلك تحرّض على بداية تفاعل متسلسل يسبب الالتهاب في جسمك. وهكذا، فإن الالتهاب يساهم في زيادة شدة جميع الأمراض التي نتحدث عنها في كتابنا هذا.

لكن الأخبار الجيدة أننا سنريكم كيف ستمكنون من السيطرة على أعراض هذه الحالات عن طريق إنقاص مقدار الالتهاب في جسمكم بوساطة حمية مضادة للالتهاب. وكما برهن نجاح آيفي، فإن الطعام هو دواء فعال وبشدة.

## السين الكبيرة "س" - سوء التغذية في أرض الوفرة؟

بالرغم من أنكم لن تعتقدوا بأن مجتمعنا سيئ التغذية، وذلك اعتماداً على الكميات اللانهائية من الطعام الرخيص المتوافر بسهولة - وبما أن 65% منا تقريباً مفرطو الوزن - إلا إن الحقيقة هي أننا لا نحصل على التغذية بشكل ملائم. إن كلمة سوء التغذية تعني التغذية غير الملائمة أو الخاطئة، وهي لا تعني بالضرورة عدم كفاية مدخول السرعات الحرارية. فعلى الرغم من أن معظمنا يحصل على سرعات حرارية كافية من طعامه، فإننا غالباً ما نحصل على هذه السرعات الحرارية بشكل أطعمة مغلفة سريعة التحضير سُلبت منها العناصر المغذية الأساسية أثناء المعالجة. ولذلك، فإن الكثيرين منا لا يحصلون دائماً على العناصر المغذية اللازمة للحفاظ على الجهاز المناعي صحيحاً، والوقاية من حدوث الزكام والسرطان، وإبعاد السمنة. إن الأغذية الطبيعية الكاملة هي فقط التي تحتوي على جميع العناصر المغذية الضرورية لمكافحة المرض والتي يحتاجها جسمك.

علاوة على ذلك، يقوم الكثيرون منا بالإقلال من المدخول الغذائي عن طريق اتباع حميات إلغاء أطعمة معينة. وليكن بمعلومك أنك إذا اتبعت ذات مرة حمية منخفضة الدسم أو منخفضة السكر، فإنك لم تكن تعطي جسمك العناصر المغذية التي يحتاجها.

إن الجسم السيئ التغذية هو جسم جائع أكثر من اللازم، وهو يعاني من اشتهاً لأطعمة غير ضرورية، إذا كنت جائعاً بشكل مستمر، وتقاوم دائماً اشتهاك للأطعمة، فهناك خطورة مرتفعة لأن تصاب بالبدانة، أو بداء السكر من النمط II. هاتان الحالتان تتعلقان بشكل صميمي بالشعور بعدم الشبع الكافي، وعدم التغذية الملائمة. ويمكن معاكسة هاتين الحالتين والوقاية منهما باتباع علاجنا.

**لماذا تؤدي الحميات المنخفضة الدسم إلى سوء التغذية والالتهاب؟**

لسنوات خلت كان أخصائيو التغذية يشجعوننا، بكل حسن نية، أن نملأ عربات تسوقنا بالأطعمة الخالية من الدسم، وذلك بهدف خسارة الوزن، والتمتع بصحة قلب أفضل. في الماضي، كان يصغي الكثيرون منا وهم يمضغون طواعيةً أطعمة مثل البرتزل، والباغل، وأنواع الخبز، والمعكرونة بحيث تكون خالية من الدسم ولو كانت عالية التكرير. كان المجتمع الطبي يشجعنا على أن نفعل هذا بالاعتماد على أبحاث فترة السبعينيات غير المكتملة، والتي فشلت بالتمييز بين الدهون الصحية وغير الصحية. ولأن الدهون المشبعة هي غير صحية، فقد افترض أن جميع الدهون كذلك.

في نفس الوقت الذي فشل فيه الأطباء في مجال الدهون، فشلوا أيضاً في التمييز بشكل ملائم بين الكربوهيدرات الصحية الغنية بالعناصر المغذية، والكربوهيدرات غير الصحية، والمعالجة بشكل عالٍ، والفقيرة بالعناصر المغذية. كنا نسمع بأنه يتوجب علينا الإقلال من السكر، ولكن لم يخبرنا أحد قط أن نتجنب الكربوهيدرات الأخرى الفقيرة بالعناصر المغذية؛ كال دقيق المكرر. وفي النهاية، أصبح العديدون منا يأكلون المئات من السعرات الحرارية الفارغة يومياً، وهم بذلك يبنون حلقة معيبة تؤدي للبدانة وإلى مشاكل صحية خطيرة أخرى. لقد فشل محامو الدسم المنخفض في تذكيرنا أننا إذا لم نحرق فوراً هذه الكربوهيدرات الفارغة كطاقة، فإنها سوف تتحول إلى نفس الشيء الذي نحاول تجنبه: الدهون المشبعة، والتي تمنع أجسامنا من صنع أي هرمونات مضادة للالتهاب، مما يؤدي إلى استئصال الأمراض الالتهابية.

## لماذا تؤدي الحميات المنخفضة الكربوهيدرات إلى سوء التغذية والالتهاب؟

بعد موجة الدسم المنخفض جاءت آخر صرعة في حميات إلغاء الأطعمة: إنها صرعة حمية الكربوهيدرات المنخفضة. وعلى نقيض فلسفة الكربوهيدرات المنخفضة، فإن الحقيقة هي أن جميع الفاكهة والخضار جيدة لأجسامنا، وكذلك جميع المصادر ذات الحبوب الكاملة<sup>[3]</sup> للكربوهيدرات الكثيفة، بما في ذلك الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، والفاصولياء، والبقول، والخضار النشوية مثل الذرة، والبطاطا الحلوة، والبطاطا.

إن الكربوهيدرات هي العنصر الغذائي "الطاقوي"، وجسمك يحتاج للطاقة لكي يقوم بوظائفه. فعلى الرغم من أن جسمك يستطيع استعمال الدسم كمصدر للطاقة إذا توجب عليه ذلك، فالأمر الطبيعي أن يستعمل الدسم كمصدر للطاقة فقط إذا تعرض للجوع الشديد. ولكي يحمي الجسم نفسه من التضور جوعاً، يقوم بإنقاص معدل الاستقلاب عندما تقوم بإنقاص تناول جميع أنواع الكربوهيدرات، مما يُصعّب عليك وبشكل متزايد فقدان الوزن. يدرك دماغك هذا الانخفاض في معدل الاستقلاب بسهولة، فيرسل إشارات الرغبة بتناول الأطعمة، وهي التي تعطي الإشارات بأنه يحتاج طاقة الكربوهيدرات، وذلك بشكل يوازي الشدات التي يواجهها الإنسان في حياته اليومية.

إن الحميات المنخفضة الكربوهيدرات هي بعيدة عن المثالي، عندما يتعلق الأمر بصحتك على المدى البعيد، كما أنها تقتصر إلى المواد المكافحة للمرض والبدانة مثل الألياف والمواد النباتية الكيميائية. إن من يتبع الحمية المنخفضة الكربوهيدرات يقوم، وبشكل دائم تقريباً، باستهلاك زائد للدهون غير الصحية والتي تزيد بشكل كبير من الالتهاب، كما وتسبب بشكل كبير للأمراض المتوسطة بالالتهاب مثل الداء القلبي، والتصلب المتعدد، والربو، والتهاب المفاصل.

إن الحمية المنخفضة الكربوهيدرات تترك عرضة للمشاكل الصحية على المدى الطويل، لأنك بسبب هذا النوع من /تجنب سوف تفشل دائماً في الحصول على الكميات المثلى من العناصر الغذائية الرئيسية التي يحتاجها جسمك لمكافحة الأمراض.

إن الحميات المنخفضة الكربوهيدرات هي بعيدة عن المثالي بالنسبة لتدبير الوزن على المدى الطويل. فقد أظهرت دراسة حديثة أن فعالية الحميات المنخفضة الكربوهيدرات تتضاءل بمرور الوقت. وفي دراسة من مجلة نيو إنغلاند جورنال أوف ميديسن استغرقت عاماً واحداً، اتضح أن الأشخاص الذين اتبعوا حميات منخفضة الكربوهيدرات قد استرجعوا وزناً كافياً في الأشهر الستة الثانية من الدراسة، وهكذا لم يعد الفرق هاماً إحصائياً في فقدان الوزن بين المجموعة المنخفضة الكربوهيدرات والمجموعة المنخفضة الدسم، وذلك في نهاية السنة.

## العادات السبع القاتلة في الحمية

لقد عرّفنا في كتابنا العادات الغذائية السبع القاتلة. لنلق نظرة على هذه العادات ولنر كيف يقوم علاجنا بإلغائها.

### العادة القاتلة رقم 1: تناول الكثير من الدهون المتحولة

بالرغم من أن الدهون المتحولة قد نوقشت حديثاً فقط في الأدب الصحي العام، فإن المخاطر الصحية المترافقة مع هذه الدهون معروفة منذ سنوات خلت. إن الدهون المتحولة هي أسوأ أنواع الدهون على الإطلاق، ويجب ألا نأكلها أبداً. مؤخراً، تم التوصل إلى أنه لا يوجد أبداً مستوى آمن لتناول الدهون المتحولة، وذلك من قبل الأكاديمية القومية الأميركية المنبثقة عن معهد العلوم الطبي، وهي المؤسسة المسؤولة عن إخبار حكومة الولايات المتحدة عن السياسة الصحية، والمسؤولة عن تحديد المدخول اليومي المثالي (آر دي آي) للفيتامينات. إن أي غذاء يضع في قائمة محتوياته مهدرجاً جزئياً، أو زيتاً مهدرجاً من أي نوع، أو مارجرين، أو "دهوناً نباتية" (Shortening) يحتوي دائماً على الأقل بعضاً من الدهون المتحولة المميتة. أيضاً، افترض أن جميع الأطعمة المقلية في المطاعم، وأماكن تناول الطعام السريع تحتوي على دهون متحولة، لذا يجب تجنب جميع هذه المنتجات بالكامل.

إن الدهون المتحولة ذات علاقة مباشرة بالداء القلبي. وبصورة مخيفة، فإن الدهون المتحولة قادرة على تغيير مستوى الكوليسترول لديك ليصل لأخطر المستويات سوءاً بالنسبة لخطورة حدوث الداء القلبي، وهي أسوأ من الدهون المشبعة. تقوم الدهون المتحولة برفع مستوى الكوليسترول السيئ LDL، ومستوى الكوليسترول الإجمالي، وتقوم في الوقت نفسه بإنقاص مستوى الكوليسترول الجيد HDL. إذا لم يكن هذا كله سيئاً كفاية، فالدهون المتحولة تزيد أيضاً مستوى الدهون الثلاثية (تريغليسريد) لديك، وتضعف التوسع الشرياني، وهما حدثان يزيدان من خطورة حدوث داء الشرايين القلبية.

لقد نشرت المجلة الطبية الرفيعة المستوى لانسيت دراسة في العام 1993 حيث تمت متابعة 90.000 امرأة صحيحة لمدة ثماني سنوات. كان هناك ازدياد بنسبة 50% في النوبات القلبية والوفيات عند النساء اللواتي يتناولن 5.7 غرام فقط يومياً من الدهون المتحولة مقارنة مع اللواتي يتناولن فقط 2.4 غرام يومياً. إحصائياً، كان هذا الفرق ذا مغزى كبير. إن الفرق بين 5.7 و 2.4 غرام هو أقل من طلب واحد متوسط من شرائح بطاطا مكدونالد المقلية، أو دوناتس مغطسة عادية الحجم.

وفقاً للدلائل المذكورة عام 1999 من قبل دائرة التغذية في جامعة هارفارد، فإن عدداً يصل إلى 100.000 من وفيات الشرايين الإكليلية التي حدثت قبل أوانها كان من الممكن منع حدوثها عن طريق استبدال الزيوت المهدرجة جزئياً بالزيوت الطبيعية غير المهدرجة. أيضاً، ذكر وجود علاقة بين الدهون المتحولة وأمراض أخرى غير الداء القلبي. فالدهون المتحولة تمنع الدهون الصحية من التحول إلى مواد مفيدة مكافحة للالتهاب، وتؤدي لإنتاج أكبر من الوسائط الالتهابية من قبل الجسم، الأمر الذي يزيد تجلط الدم، وضغط الدم، واستفحال الحالات الالتهابية مثل تصلب المتعدد، والتهاب المفاصل، وداء كراون، والصداف، والربو.

## التحول الفظيع للدهون المتحولة

تبدأ الدهون المتحولة بشكل بريء وذلك بشكل زيوت نباتية سائلة. وفي حالتها الطبيعية غير المكررة، فإن بعضاً من هذه الزيوت غني بالدهون الصحية التي سنتحدث عنها لاحقاً. المشكلة هي أن الزيوت النباتية السائلة تقسد بسهولة، ومن الواضح أن ارتفاع معدلات فساد الزيوت هذا أمر غير اقتصادي بالنسبة لمصنعي الأغذية الحساسين تجاه التكلفة. يستعمل مصنعو الأغذية عملية كيميائية تدعى الهدرجة، ليطيروا وقت التخزين الصالح، ويزيدوا أرباحهم. وخلال الهدرجة، يتغير كلاً التركيب الكيماوي للزيوت النباتية. يتم تسخين الزيوت إلى درجات حرارة مرتفعة جداً، ثم يتم دفع غاز الهيدروجين فيها. تحرق درجات الحرارة المرتفعة هذه جميع الدهون والعناصر الصحية، وتنتج في الوقت نفسه جذوراً حرة (Free radicals) سامة تؤذي الجسم.

إن أحد أهم الأمور التي يمكن أن تفعلها لتحسن صحتك، هو أن تتجنب جميع الأطعمة التي تحتوي زيوتاً مهدرجة، أو مهدرجة جزئياً، أو تحتوي المارجرين، أو الدهون النباتية.

الحل الذي يقدمه علاج الشاطئ الذهبي: امتنع عن تناول الدهون المتحولة بشكل كامل، وانتقل لتناول البدائل الصحية التي ننصح بها في الفصل الخامس.

## العادة القتالة رقم 2: تناول الكثير من الكربوهيدرات المعالجة والفقيرة

### بالعناصر المغذية، وعدم تناول ما يكفي من الكربوهيدرات الكاملة الصحية

على النقيض من الاعتقاد الشائع، هنالك نوعان فقط من الأغذية الكربوهيدراتية التي تحتاج لأن تتنبه إليها: الدقيق المكرر، والسكر. إن الأخبار السيئة هي أن الأكثرية العظمى من الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات، والتي يتناولها الشخص العادي، تكون محضرة من الدقيق المكرر و/أو السكر. الأمثلة على ذلك تشمل المعكرونة العادية، ومعظم أنواع الخبز، ومعظم أنواع حبوب الفطور، والبريتزل، وعجين البيتزا العادية، والكعك المحلى (Cookies)، والكيك، ومعظم أنواع الباغل، والمافن، والمقرمشات السادة، وهذه كلها أمثلة عن الأطعمة التي تحتوي بشكل نموذجي الدقيق المكرر، أو السكر، أو كلاهما.

هذان النوعان من الغذاء ذي الكربوهيدرات الفارغة (الدقيق المكرر والسكر) يساهمان بشكل مباشر في حدوث داء السكر، والبدانة، والداء القلبي، وعدد من الحالات الالتهابية. ونأتي إلى الأخبار الجيدة وهي أنه يوجد الكثير من البدائل "كاملة الكربوهيدرات" لتلك الفارغة. يمكنك أن تستمتع بالخبز، والمعكرونة، والحبوب، والبيتزا طالما أنك تشتري منتجات كاملة الكربوهيدرات. ونحن سنريك كيف.

## الثلاثة الكبيرة: كيف تساهم الكربوهيدرات الفارغة في: البدانة،

### والداء القلبي، وداء السكر

البدانة والكربوهيدرات الفارغة: إن العديد من الحميات الشائعة تتصح بأن نترك جميع أنواع الكربوهيدرات، وذلك بغية فقدان الوزن، وعلى الرغم من ذلك، فإن الاعتقاد الغذائي الشائع بأن الكربوهيدرات هي دائماً تمثل الأشرار، هو ليس فقط اعتقاداً خاطئاً، بل وخطيراً أيضاً على المدى البعيد. فبينما تساهم الكربوهيدرات المزيقة والفارغة في البدانة بشكل هام (مثل الباغل بالطحين الأبيض، والبريتزل، والمعكرونة البيضاء، والخبز الأبيض)، فإن أقاربها الصحية والغنية بالعناصر المغذية (الحبوب الكاملة، والفاصولياء، والبقوليات، والفواكه، والخضار، والبطاطا) هي أساسية في المحافظة على الصحة وفقدان الوزن الذي يدوم. إن جسمك يحتاج إلى العناصر المغذية، والألياف الموجودة في الكربوهيدرات الكاملة الصحية، وذلك كي تلبّي اشتهاؤ الأطعمة، وتحارب البدانة.

تعتبر الكربوهيدرات المزيقة الفارغة العدو رقم واحد عندما يتعلق الأمر بالبدانة، فعندما تأكل الكربوهيدرات الفارغة، يرتفع مستوى سكر الدم لديك إلى الذروة، لذلك ينتج جسمك الكثير من الأنسولين لكي يخفض مستوى سكر الدم لديك. المشكلة هي أن الأنسولين هو هرمون تخزين الدهن الأساسي في الجسم، فهو يجبر كبدك على تحويل السكر الزائد في دمك إلى دهن، ثم يجعل دمك يقوم بتسليم هذا الدهن إلى الخلايا الدهنية، أي حرفياً يحشوها بالدهن. ولكي يزيد من سوء



الحالة السيئة أصلاً، فإن المستويات المرتفعة من الأنسولين تمنع جسمك من استخدام مخازن الدهن لديك كمصدر للطاقة. هذه التركيبة من ازدياد تخزين الدهن، ونقصان تحرره تساهم بشكل كبير في البدانة. يجب أن تتوقف كي تدافع عن نفسك، وذلك بتجنّب الكربوهيدرات الفارغة.

إن الضبط السيئ لسكر الدم هو مشكلة أخرى، وذات علاقة وطيدة بتناول الكربوهيدرات الفارغة. إنك تعلم أصلاً أن تناول الكربوهيدرات الفارغة يجبر جسمك على إنتاج الكثير من الأنسولين؛ ولكن المشكلة تكمن في أن الكميات الكبيرة من الأنسولين يمكنها أن تخفض سكر الدم لديك لحّد منخفض جداً. وعندما تنقص مستويات سكر الدم لديك لحّدٍ منخفض جداً، تشعر أنك جائع بصورة أكثر مما يجب أن تكون عليه بشكل طبيعي. بكلمات أخرى، تشعر بأنك جائع على الرغم من أنك لا تحتاج فعلاً لأن تأكل المزيد من الطعام. وهذه طبعاً أخبار سيئة، إذا كنت تحاول أن تنقص وزنك أو تحافظ عليه.

**الداء القلبي، والكربوهيدرات الفارغة:** على الرغم من أن معظم الناس يلومون الكوليسترول الطعامي، والدهن الطعامي كمسببين للداء القلبي، فإن الكربوهيدرات الفقيرة بالعناصر المغذية يجب أن تُلام بنفس الدرجة تماماً كسبب لذلك.

كل شخص تقريباً يعلم أن الدهن المشبع (Saturated fat) سيئ للقلب. ولكن الأمر الذي لا يعرفه الكثيرون هو أن الكربوهيدرات الفقيرة بالعناصر المغذية تتحول بسهولة بواسطة كبدك إلى دهون مشبعة تسد الشرايين، إذا تم تناولها بشكل زائد عما يحتاجه جسمك كطاقة. إن الكربوهيدرات هي العنصر الغذائي/الطائي، وبسبب التطور، فإن الجسم البشري قد أصبح أكثر كفاءة من الناحية الطاقية. ليس هناك سبب لأن تبقى طاقة الكربوهيدرات في الجوار إذا لم تكن تستعملها، ولذلك فإن أكثر الأمور فعالية هنا من وجهة نظر تطورية هو أن تحوّل هذه الكربوهيدرات غير المحروقة لدهن يُخزن في خلاياك الدهنية، وذلك احتياطاً إذا حدثت مجاعة. في أميركا الحديثة، لا تحدث هذه المجاعة أبداً، وهكذا فإن قياس خصرنا يزداد. وإذا لم تكن فعالاً جداً من الناحية الجسدية بحيث يستعمل جسدك هذه الكربوهيدرات الزائدة فوراً كوقود لنوع ما من الفعالية، فإنها ستتحول حتماً إلى دهن مشبع.

يؤدي التناول المفرط للكربوهيدرات الفارغة أيضاً إلى زيادة مستوى الدهون الثلاثية (التريجليسريد)، وهو ليس بالأمر الجيد لصحة قلبك وأوعيتك. ففي الواقع، وصل الأمر ببعض الباحثين لأن يقترح أنّ التواجد المشترك لمستوى مرتفع من الدهون الثلاثية، ومستوى منخفض من الكوليسترول الجيد HDL هو عامل أكثر خطورة (بالنسبة للداء القلبي والسكتة) من عامل الخطورة التقليدي وهو المستوى المرتفع من الكوليسترول السيئ LDL.

حتى إذا تجاهلت موضوع مستوى الكوليسترول HDL لديك، فإن وجود مستوى مرتفع من الدهون الثلاثية قد ثبت أنه خطير بحد ذاته. لذلك، إذا تناولت كمية أقل من الكربوهيدرات المعالجة بإفراط، والفقيرة بالعناصر المغذية فسيكون مستوى الدهون الثلاثية أقل في دمك، وسيقل احتمال إصابتك بالداء القلبي.

**داء السكر، والكربوهيدرات الفارغة:** إن النمط الأكثر شيوعاً من داء السكر (وهو النمط II الكهلي) ينجم عن سوء الوظيفة في الطريقة التي يتعامل فيها الجسم مع الأنسولين. معظم مرضى داء السكر يبدأون بصححي الجسم، ولكنهم في النهاية يصبحون مقاومين لتأثيرات الأنسولين الموجود عندهم بشكل طبيعي، وبهذا تصبح أجسامهم غير قادرة على معالجة السكر بشكل صحيح.

وبما أن الكربوهيدرات المعالجة الفارغة هي اختراع بشري حديث، فإن أجسامنا لم تتطور لمعالجة هذه الأطعمة. إن تناول المفرط للكربوهيدرات الفارغة هو السبب القابل للوقاية، والأكثر أهمية في مقاومة الأنسولين.

تهضم الكربوهيدرات الفارغة بشكل أسرع من الدهن، والبروتينات، والكربوهيدرات الغنية بالعناصر المغذية التي يشتهيها جسمك ويحتاجها. وهكذا، فإن الهضم السريع للكربوهيدرات الفارغة يسبب ارتفاع سكر الدم بسرعة، الأمر الذي ينبّه جسمك

كي يحرر الأنسولين الذي يقود السكر خارج دمك باتجاه خلاياك، حيث يمكن استعماله من أجل القدرة. إن ارتفاع مستويات سكر الدم يعني ارتفاع مستويات الأنسولين. إذا قمت بتناول الكربوهيدرات الفارغة بشكل متكرر، فإنك تجبر جسمك على إنتاج كميات كبيرة من الأنسولين لتتجنب ارتفاع مستويات سكر الدم.

يحدث داء السكر عندما يتم إنتاج الأنسولين بكميات كبيرة خلال فترة طويلة من الزمن حتى يصبح جسمك في النهاية مقاوماً لتأثيره. يمكن لجسمك أن يتدبر الأمر لفترة، حيث بإمكانه أن ينتج كميات إضافية من الأنسولين ليتغلب على هذه المقاومة. في النهاية، تزداد مقاومة الأنسولين إلى الحد الذي لا يستطيع معه جسمك أن ينتج كميات كافية من الأنسولين ليحافظ على سكر الدم لديك عند مستواه الطبيعي. الآن أنت تعاني من داء السكر، وهو عامل خطورة قوي جداً لحدوث السكتة، والنوبات القلبية، والخرف، والبتير، وقصور الكلية، والعنانة، والعمى، وغير ذلك.

في هذه الحقبة من حذف الأغذية، هذه الحقبة من الحميات المنخفضة الدسم، والمنخفضة السعرات الحرارية، والمنخفضة الكربوهيدرات، حدث تجاهل كبير للفوائد المترافقة مع تناول الكربوهيدرات الموجودة في الأغذية الكاملة؛ وذلك على الرغم من الحقيقة القائلة إن تناول الأغذية الكاملة قد أثبت أنه أفضل من جميع أنماط المعيشة الأخرى، وذلك عندما يتعلق الأمر بالوقاية من داء الشرايين الإكليلية القلبية. إن الفرق بين نمط المعيشة الصحي المتوازن الذي يعتمد على الغذاء الكامل، وبين الحميات التقليدية من ناحية الإصابة بالداء القلبي هو أكبر من 70 بالمئة، وهو رقم أكبر بكثير من الفائدة المرجوة من الأدوية مثل الأسبرين، حاصرات بيتا، خافضات الكوليسترول، أو أي أدوية متوافرة في السوق لذلك.

بدلاً من التركيز على حذف الأغذية، يؤكد علاجنا على أهمية التوازن الصحي.

## حميتنا مفعمة بالكربوهيدرات الغنية بالعناصر المغذية، والموجودة في الغذاء

### الكامل

إن الكربوهيدرات الغنية بالعناصر المغذية، والموجودة في الغذاء الكامل تقوم بتنظيم مستوى سكر الدم لديك. ترفع هذه الكربوهيدرات الغنية بالعناصر المغذية مستوى سكر الدم لديك بشكل صغير ومؤقت. يؤدي هذا إلى ارتفاع أقل حدة بكثير في مستوى الأنسولين من الذي يحدث عندما تتناول الكربوهيدرات الفارغة. كلما كان مستوى سكر الدم لديك أكثر استقراراً، قلّ احتمال أن تجوع، وسهل عليك فقدان الوزن والحفاظ عليه. أيضاً كلما كان مستوى سكر الدم لديك أكثر استقراراً، قلّ احتمال أن تصبح مقاوماً للأنسولين وأن تصاب بداء السكر.

بمجرد أن تتعلم كيف توازن سكر الدم لديك عن طريق تناول كربوهيدرات الغذاء الكامل باستمرار، سوف تعود شهيتك بشكل طبيعي إلى حدودها الطبيعية. وهكذا فإن تناول كربوهيدرات الأغذية الكاملة غير المعالجة سوف يمكّنك من أن تسيطر على شهيتك، ولن يسمح لسكر الدم بتلك السيطرة.

الحل الذي يقدمه علاج الشاطئ الذهبي: تناول وجبات متوازنة تحتوي كربوهيدرات كاملة غنية بالعناصر المغذية مثل معكرونة القمح الكامل، وخبز القمح الكامل، والبطاطا، والأرز الأسمر، وطحين الشوفان، والفاصولياء، والفواكه، والخضار.

### العادة القاتلة رقم 3: تناول الكثير من الدهن المشبع

مرّ على الأطباء وأخصائيي التغذية على الأقل ثلاثون سنة وهم ينصحون الناس بالدهن المشبع. أما الآن فأكثرنا يعلم أننا إذا تناولنا الكثير من الدهن المشبع (الدهن الموجود في الزبدة، ومنتجات الألبان المرتفعة الدسم، واللحوم الدهنية، وبعض الأطعمة المعالجة)، فإننا نقوم برفع خطورة إصابتنا بنوبات القلب، وارتفاع الكوليسترول، والسكتة، وأمراض الأوعية المحيطية. وما هو معلوم ولكن بشكل أقل أن الحميات الغنية بالدهن المشبع تساهم أيضاً بأمراض المرارة، وأنواع معينة من السرطان، بالإضافة إلى ألم الليف العضلي، والتصلب المتعدد، والربو، والخرف الوعائي، والتحسسات، والتهاب المفاصل، والصداف. تتدخل الدهون المشبعة بالطريقة التي ينظم بها جسمك إنتاجه للهرمونات الطبيعية المسماة "البروستاغلاندينات"، وهي الهرمونات التي تكافح الالتهاب في جسمك.

الحل الذي يقدمه علاج الشاطئ الذهبي: يجب على الناس الأصحاء أن يقتصروا على تناول مقدار 20 غ يومياً من الدهن المشبع، أما الناس المصابون بأمراض القلب، أو الحالات الالتهابية الأخرى فيجب أن يقتصروا على 15 غ يومياً من الدهن المشبع. هذا هو المقدار الوحيد الذي تحتاجه في علاج الشاطئ الذهبي.

لا تقلق، إن الالتزام بميزانية حميتنا من الدهن المشبع ليس أمراً صعباً. فلا يزال مسموحاً لك أن تتناول أطعمة تحتوي على الدهن المشبع ولكن تناولها باعتدال، وبدلاً من ذلك، هنالك العديد من أنواع الدهن الصحية التي يمكنك الاستمتاع بها وبكميات كبيرة.

### العادة القاتلة رقم 4: عدم تناول كمية كافية من الدهن الأساسي

هناك نوعان من الدهن الأساسي الصحي: دهن أوميغا 3، ودهن أوميغا 6. يحتاج جسمك لهذين الدهنين الصحيين بشكل ثابت لكي يعيد بناء الخلايا، ول يدعم وظيفة الدماغ، وليحرق مخازن الدهون لتوليد الطاقة، وليحافظ على صحة جهازك القلبي الوعائي، والتناسلي، والعصبي المركزي، والمناعي، والعديد العديد. كل خلية حية في جسمك تحتاج بشكل مباشر، أو غير مباشر للدهون الأساسية وذلك لكي تعمل بشكل ملائم. إن الحميات الحديثة فقيرة بالدهن الأساسي المضاد للالتهاب أوميغا 3 أكثر من فقرها بأي نوع آخر من الطعام.

عندما يسمع الناس كلمة دهن، يصابون بالخوف، ومع ذلك، فالدهون الأساسية تساعد بشكل عملي في إنقاص الوزن. إن الدهون الأساسية هي دهون غير مشبعة تحترق بشكل أسرع من أنواع

الدهن الأخرى. كما ولديها المقدرة الفريدة على زيادة معدل الاستقلاب لديك، وعلى أن تجبر جسمك على أن يحرق الفائض من الدهون. ففي كتابه الذي حقق أفضل المبيعات *الدهون التي تشفي، الدهون التي تقتل* يشرح أودو إيراسموس ما يلي: "بهذه الكميات (المرتفعة)، تساعد (الأحماض الدهنية الأساسية) على حرق الدهون الفائضة، وتساعد الإنسان على إنقاص وزنه والبقاء نحيلًا". وهناك دراسة من هولندا تثبت أن الحميات الغنية بالدهون الأساسية المتعددة اللاإشباع تزيد معدل استقلاب الراحة لديك (أي الاستقلاب عندما تكون مرتاحاً) بما يعادل 4 بالمئة، وذلك عندما تمت مقارنتها بالحميات الغنية بالدهن المشبع. هذا يعادل تقريباً خمسين سعرة حرارية إضافية يتم حرقها كل يوم، أي ما يزيد على خمسة أرطال (2.5 كلغ) سنوياً، وذلك حتى لو كنت تستهلك نفس الكمية من الطعام، وحتى لو جلست بدون حراك!

على نقيض الدهون الأخرى، فالدهون الأساسية لا تستعمل من قبل جسمك لتوليد الطاقة حتى يتم استهلاك جميع مصادر السعرات الحرارية الأخرى. ولذلك، لا يتم تخزين الدهون الأساسية كدهن في الجسم. بدلاً من ذلك، تستعمل للصيانة المستمرة للوظائف الهامة البنيوية، والهرمونية، والكهربائية في جسمك.

وبما أن الدهون الأساسية تغذي جلدك، فإن نقص أحد أنواعها يمكن أن يؤدي إلى تقصّف الشعر، ضعف الأظفار، سوء البشرة، وشيخوخة مبكرة للجلد. لا يمكنك حتماً أن تمتلك بشرة جميلة مثالية من المراهم فقط. إن أطباء الجلد يعرفون أن الدهون الأساسية تعزز الصحة والحيوية من الداخل للخارج. فالمرضى الذين يميلون للإصابة بحبّ الشباب يشجعهم أطباء الجلد العصريون على تزويد حمياتهم بأنواع الدهون الأساسية، وفي نفس الوقت إلغاء أو إنقاص شديد للأطعمة الغنية بالدهن المشبع والدهون المتحولة. ومن الممتع ذكره، أن حب الشباب حالة نادرة في المجتمعات التي تسيطر فيها الحميات ذات الغذاء الكامل.

أما بالنسبة لجلد البالغ فهو يستفيد أيضاً لأن الدهون الأساسية تسمح لجلدك بأن يحتفظ بالرطوبة، مما يساعد بمنع حدوث الوجه المفزع المجعد. يتوجب على الرجال والنساء الذين يخافون من حدوث التجاعيد أن يعرفوا أكثر عن الدور الحاسم الذي تلعبه الدهون الأساسية في إبقاء البشرة طرية، ومرنة، ومربطة. يقول الجراح التجميلي في لوس أنجلوس ريتشارد إيلنبوجين: "... الحميات القليلة الدسم جداً تمص الزيوت من جلدنا. نرى الناس الذين يتبعون حميات قليلة الدسم في الثلاثينيات من العمر يبدون مثل الخوخ المجفف (إشارة إلى التجاعيد)..."

إن تناول المزيد من الدهون الأساسية يؤمن العديد من المنافع الصحية النوعية. ونورد أدناه البعض فقط من الفوائد الصحية المثبتة صحياً.

## الجدول 1.1

## الفوائد الصحية المترافقة مع تناول الدهون الأساسي

1. إنخفاض خطورة السكتة والنوبات القلبية
2. إنخفاض مستويات الدهون الثلاثية (تريغليسيريد) بشكل هام
3. إنخفاض ضغط الدم
4. الحماية ضد أنواع عديدة من السرطان
5. الإنخفاض من شدة أعراض الاكتئاب
6. الوقاية من:
  - التصلب المتعدد
  - التهاب المفاصل
  - داء كرون
  - الربو
  - التهاب الكولون النقرحي
  - الخرف الوعائي
  - ألم الدورة الطمثية
  - الصداف
  - ألم الليف العضلي
  - الأرج بأنواعه
7. تحسن المقاومة تجاه الإنتان Infection
8. إنخفاض خطورة الإصابة بتخلخل (ترقق) العظام

الحل الذي يقدمه علاج الشاطئ الذهبي: إن علاجنا غني بالدهون الأساسية المضادة للالتهاب. سوف تقوم بزيادة مدخولك الإجمالي من الدهون الأساسي عن طريق تناول مصادر الغذاء الكامل للدهن الأساسي أوميغا 6 مثل فول الصويا، والحبوب، والمكسرات الكاملة. وسوف تتعلم كيف تقوم بإدخال دهن أوميغا 3 بسهولة في حميتك عن طريق تناول أغذية مثل السمك، والمحار، والجوز، وزيت الكانولا المستخرج على البارد، وبذور الكتان، وزيت الكتان، وذلك بشكل أكثر تواتراً.

### العادة القاتلة رقم 5: تناول الكثير من الزيت النباتي المعالج

لقد تم تحديد الدهن المشبع كعامل خطورة لأمراض القلب، وذلك منذ أكثر من أربعين عاماً. وكنتيجة لذلك، بدأ الأشخاص الواعون صحياً بتحديد مدخولهم من الدهن المشبع، أمّا مصنّعو الغذاء فركبوا الموجة، وقاموا بتقليل محتوى الأغذية من الدهن المشبع عن طريق استبداله بالزيت النباتي المعالج. واليوم، يستعمل الزيت النباتي بكميات كبيرة في عدد هائل من الأطعمة المعالجة. انظر حولك وسوف تجد نسبة مئوية عالية جداً من الأغذية المعالجة الجاهزة التي تحتوي إما على أحد أنواع الزيت النباتي أو على أحد أنواع الزيت النباتي المهذرج جزئياً.

إن الزيوت النباتية المعدة للبيع في الأسواق يتم تكريرها تحت درجات حرارة عالية جداً، ثم تعالج، وبعد ذلك يتم تنزيخها حتى تدوم لفترة أطول، ومن ثم تزال رائحتها الكريهة، وتتقى لكي يصبح مذاقها مقبولاً. هذه الزيوت النباتية الموجودة في البقاليات هي أغذية ذات سعرات حرارية فارغة، تؤذي صحتك، وتزيد محيط خصرك.

بالرغم من اسمها الذي يبدو صحياً، فالزيوت النباتية العادية يمكن أن تكون مؤذية جداً لصحتك بشكل عام. تتضمن هذه الزيوت: زيت دوار الشمس العادي، زيت العصفور العادي، زيت الذرة، زيت السمسم، زيت الفول السوداني، زيت فول الصويا، زيت بذور القطن، والزيت النباتي الصافي.

### **لماذا تعتبر الزيوت النباتية المعالجة مضرّة جداً لصحتك؟**

هناك ثلاثة أسباب حاسمة تدفعنا لأن نعتبر الزيوت النباتية المطروحة في الأسواق مضرّة لصحتك:

**الزيوت النباتية العادية تعالج بشكل غير ملائم.** تتكون الزيوت النباتية بشكل أولي من دهن أساسي أوميغا 6، ولكنه قابل للتخرب بسهولة شديدة. وبينما تعد أنواع دهون أوميغا 6 صحية في حالتها الطبيعية النقية، فهي تصبح مؤذية عندما تتم معالجتها بشكل غير ملائم. يجب حماية دهون أوميغا 6 من الحرارة، والضوء، والهواء وإلا فإنها تصبح دهوناً مخربةً وغير صحية. إن الزيوت النباتية العادية العالية التنقية التي أدرجناها أعلاه، لا تعالج عادة بشكل ملائم، لأن القيام بذلك يكلف مبالغ باهظة جداً. وهكذا لا تستطيع أكثرية البقاليات أن تتحمل تكاليف شراء كميات كبيرة من الزيوت النباتية العالية النوعية، لذلك على الأغلب لا تقوم بذلك.

**الزيت النباتي هو غذاء يمتلك سرعات حرارية فارغة.** إن الزيوت النباتية الموجودة في البقاليات مصنوعة من أغذية كاملة صحية مثل الذرة، فول الصويا، والفول السوداني. المشكلة هي أن تقنيات المعالجة العصرية تزيل كل العناصر المغذية وكل الألياف من هذه الأغذية الكاملة. وهكذا، فالمنتج النهائي (الزيت النباتي المعالج) الفقير بالعناصر المغذية غني بالسرعات الحرارية.

**تحتوي الزيوت النباتية على النسبة الخاطئة من دهن أوميغا 3 إلى أوميغا 6.** عندما يتعلق الأمر بالدهن الأساسي، نحتاج للمزيد من دهن أوميغا 3، ولكن ليس بالضرورة للمزيد من دهن أوميغا 6. يتناول الشخص العادي نسبة غير متوازنة بشدة من دهن أوميغا 3 الأساسي إلى دهن أوميغا 6 الأساسي. وكمجتمع، خلال العقود القليلة الماضية، قمنا بزيادة ملحوظة في مدخولنا من الزيوت النباتية العالية التكرير، والغنية بدهن أوميغا 6. وكنتيجة لذلك، نحن الآن نأكل الكثير جداً من دهن أوميغا 6 المكرر، والقليل جداً من دهن أوميغا 3، وهو النوع من الدهن الموجود على الغالب في السمك، والمحار، والجوز، وزيت الكانولا المستخرج على البارد، بذور الكتان، وزيت الكتان.

حتى تكافح الأمراض الالتهابية، يتوجب عليك أن تستهلك مقداراً من دهن أوميغا 6 لا يتجاوز أربعة أضعاف من دهن أوميغا 3. إن الشخص العادي المتبع للحميات العصرية النموذجية يتناول تقريباً 14 إلى 20 ضعفاً من دهن أوميغا 6 نسبةً إلى دهن أوميغا 3!

على الرغم من أن الناس بشكل عام لا يدركون الأهمية التي تتمتع بها نسبة أوميغا فيما يتعلق بالصحة العامة، فإن العديد من المجالات الطبية والغذائية المعروفة قد ذكرت - وبشكل متكرر - الفوائد المستحصلة من تناول النسبة الصحيحة للدهن الأساسي. لقد أظهر التناول غير المتوازن للدهن الأساسي أنه متعلق بحالات تنكسية خطيرة متنوعة مثل أمراض القلب، العديد من أنواع السرطان، والسكتة، والربو، والتهاب المفاصل الرثياني، والخرف الوعائي.

### ما هو سبب الأهمية البالغة لنسبة أوميغا؟

إن تناول النسبة الصحيحة من دهن أوميغا 3 إلى دهن أوميغا 6 يرفع إنتاجك من البروستاغلاندينات الجيدة المضادة للالتهاب للحد الأعلى، ويخفض في الوقت ذاته إنتاجك من البروستاغلاندينات السيئة المحرّضة على الالتهاب. إذا تم تناول دهون أوميغا 6 بكميات معقولة، يتم تحويلها بشكل حصري تقريباً إلى البروستاغلاندينات الجيدة المضادة للالتهاب. ولكن، عندما يتم تناول دهن أوميغا 6 بإفراط يمكن أن تتحول إلى مواد يستعملها جسمك لاحقاً ليصنع بروستاغلاندينات مضرّة محرّضة على الالتهاب. إن البروستاغلاندينات المحرّضة على الالتهاب تسيء إلى حالة أي مرض متواسط بالالتهاب.

إنه ليس بالأمر الصعب أن تغير حميتك، لكي تحقق أفضل نسبة أوميغا لديك. إذا قمت فقط بإلغاء القليل من الزيوت النباتية المؤذية من حميتك، وفي الوقت ذاته قمت بزيادة مدخولك من أنواع دهن أوميغا 3 الجيد، والتي سننصح بها لاحقاً، فهذا كل ما تحتاجه. لا داعي للحسابات. لا داعي للتفكير. إنها بهذه البساطة.

الحل الذي يقدمه علاج الشاطئ الذهبي: انتقل من تناول الزيوت القاتلة المطروحة في الأسواق إلى زيوت أوميغا 3 المحضّرة بشكل صحيح وغير المسخنة، ومثال ذلك زيت الكتان، وزيت الكانولا المستخرج على البارد، والزيوت الصحية الأخرى مثل زيت الزيتون أول عصر، زيت الأفوكادو، والأنواع الخاصة الغنية بحمض الأولييك من زيوت دوار الشمس، زيت العصفور، وزيت الكانولا وهي الآن تباع في الأسواق. تتواجد العديد من الزيوت الصحية، وهناك العديد من الزيوت الصحية المسموح بها في علاج الشاطئ الذهبي.

### العادة القاتلة رقم 6: عدم تناول ما يكفي من الألياف

تتواجد الألياف في الأغذية الكربوهيدراتية الغنية بالعناصر المغذية مثل الفاصولياء، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، والبطاطا، والأرز الأسمر، والذرة، والبازيلاء، والفواكه والخضار، والعديد من الأغذية التي يتجنبها أولئك الذين يتبعون حميات منخفضة الكربوهيدرات. لا تتواجد الألياف في الكربوهيدرات المكررة والمعالجة بشدة، مثل المعكرونة البيضاء، والخبز المصنوع باستعمال الدقيق المكرر، والأرز الأبيض، وعجينة البيتزا العادية.



للألياف فوائد صحية مثبتة وهامة، وتعتبر الألياف حليفاً موثقاً به عندما يتعلق الأمر بتدبير الوزن. إن عوز الألياف يفسّر تماماً الوبائين التوأمين: داء السكر والبدانة. لاحظ الحقائق التالية عن الألياف:

- تتنصّ الألياف خطورة إصابتك بسرطان القولون والمستقيم بنسبة 50%. وتقي الألياف من الأمراض المعوية الأخرى مثل داء الرتوج، والتهاب الرتوج، وهما مرضان قاتلان يصيبان القولون. في الدول التي تتبع فيها الحميات العالية الألياف، يعدّ من النادر جداً حدوث داء الرتوج، والتهاب الرتوج. وتقترح الدراسات أن أكثر من نصف الحالات العرضية لهذين المرضين يمكن الوقاية منها بالالتزام بحمية عالية الألياف.
- الألياف هي عامل الطبيعة المزيل للسموم، فهي تساعد بإزالة المواد السامة غير القابلة للهضم من جسمك.
- تحسن الألياف مستوى الكوليسترول لديك.
- تبطئ الألياف هضم جميع الأغذية التي تأكلها، وبالتالي تساعد على تنظيم مستوى سكر الدم لديك. هذا يعني نسبة أقل لحدوث داء السكر، ونسبة أقل لحدوث البدانة، وجوعاً أقل.
- تساعد الألياف على فقدان الوزن. فقد أظهرت الأبحاث في جامعة تافت أن الأشخاص الذين يضيفون 14 غراماً إضافياً من الألياف إلى حميتهم اليومية، هم بالمحصلة يتناولون 10% سعرات حرارية أقل. وفي دراسة أخرى، قام الباحثون في جامعة أونتاريو باستعمال جداول غذائية مفصلة لمقارنة المدخول اليومي الإجمالي للألياف عند عينات من الشعب الكندي. في هذه الدراسة، كان الأشخاص الذين حافظوا على وزن صحي يتناولون 30% ألياف أكثر من أولئك الذين كانوا مفرطي الوزن.

الحل الذي يقدمه علاج الشاطئ الذهبي: باتباعك لعلاجنا، يمكنك من دون بذل أي جهد أن تزيد مقدار الألياف التي تتناولها لضعفين أو ثلاثة أضعاف.

## العادة القاتلة رقم 7: عدم تناول ما يكفي من العناصر المغذية الزهيدة

### (Micronutrients)

الدهون، والبروتينات، والكربوهيدرات تدعى إجمالاً بالعناصر المغذية الوافرة، أما الفيتامينات، والمواد المعدنية، ومضادات الأكسدة، والمواد الكيميائية النباتية فهي تدعى إجمالاً بالعناصر المغذية الزهيدة.

تعوز الحميات الحديثة العناصر المغذية الزهيدة. صحيح أن الأغذية الحديثة مدعمة بالفيتامينات والمعادن، ولهذا السبب معظمنا غير مصاب بعوز الفيتامين أو المعادن، ولكن المشكلة أن الغذاء المعالج غير مدعم بجميع مضادات الأكسدة (Antioxidants)، والمواد الكيميائية النباتية الأخرى الموجودة في الأغذية الكاملة الطبيعية. هذه المواد تتخرب بالمعالجة، ونادراً ما يتم استبدالها (اللهم إذا تم ذلك).

على نقيض الفيتامينات والمعادن، فإن مضادات الأكسدة، والمواد الكيميائية النباتية ليست أساسية بشكل مطلق للحياة. ومع ذلك، فإن هذه المواد الموجودة بشكل طبيعي، هي أساسية إذا



كنت ترغب بأن تتمتع بصحة جيدة. تؤمن مضادات الأكسدة، والمواد الكيميائية النباتية الوقائية ضد أمراض القلب، الخرف، السكتة، أمراض المناعة الذاتية، الساد العيني، أنواع معينة من السرطان، والعديد من الحالات الأخرى. إن مضادات الأكسدة هي العناصر المغذية الفائقة Super nutrients المضادة للشيخوخة التي تعمل على مدار الساعة لتحمي جسمك من التلوث البيئي. أما المواد الكيميائية النباتية فهي مواد صحية موجودة فقط في الأغذية المعتمدة على النباتات، والمحتوية على كربوهيدرات. إن الدلائل العلمية تدعم قيمة المواد الكيميائية النباتية في وقاية ومعالجة ثلاثة أسباب رئيسية على الأقل للموت الباكر، وهي السرطان، فرط ضغط الدم، والداء القلبي. فقط الأغذية الكاملة الطبيعية تحتوي جميع العناصر المغذية الزهيدة التي تحتاجها لصحة مثالية.

الحل الذي يقدمه علاج الشاطئ الذهبي: تناول تشكيلة واسعة من الأغذية الكاملة لتحصل على كميات مثالية من العناصر المغذية الزهيدة.

الآن أنت تعلم المفاهيم الأساسية لعلاجنا. في الفصول القليلة التالية، سوف نمشي معك لكي تعلم كيف تقوم بخيارات غذائية صحية تشفي جسمك وتنقص من محيط خصرك. إذا كنت جاهزاً لأن تتبنى علاجنا فوراً، لك مطلق الحرية بأن تتجاوز الفصول وصولاً للفصل الثامن حيث سوف نتعلم كيف تجهز مطبخاً يعتمد على علاج الشاطئ الذهبي، وبذلك يمكنك البدء بالاستمتاع بخطط الوجبات الشهية التي يقدمها علاج الشاطئ الذهبي.

## تجنّب الكربوهيدرات الفارغة التي تجعلك سميناً ومريضاً

كما لاحظنا في الفصل الأخير، سرعة حرارية بسرعة حرارية، فإن الكربوهيدرات الفارغة هي الأطعمة الأكثر احتمالاً لأن تزيد خطر إصابتك بأمراض القلب، وداء السكر. تساهم الكربوهيدرات أيضاً بزيادة الوزن والبدانة. من السهل جداً أن تفرط في تناول هذه الأغذية لأنها خالية من الألياف، وعندما يُفرط في تناولها، يتم تحويل هذه الكربوهيدرات الفارغة إلى دهن مشبع، والذي بدوره يزيد الالتهاب. في هذا الفصل سنعطيك الأدوات التي تحتاجها لكي تتجنّب هذه الكربوهيدرات الخطيرة.

### النوع رقم 1 من الكربوهيدرات الفارغة: الدقيق المكرر

يحب الأميركي بشكل نموذجي أن يتناول البيتزا، المعكرونة، الدوناتس، والكعك المحلى (Cookies). وحتى عندما نفكر أننا نعمل صالحاً باختيار المقرمشات أو خبز القمح لأنه قليل الدسم الذي يبدو صحياً، فإن غالبية هذه الأغذية مصنوعة من الدقيق المكرر، ولذلك فهي غير صحية.

مع أن الغالبية العظمى من الدقيق الذي يباع في الدول الغربية مصنوع من القمح، إلا أنه تتم إزالة بذرة القمح (Germ) المنتشة الغنية بالعناصر المغذية، وإزالة نخالة القمح الغنية بالألياف، وذلك أثناء المعالجة، فيبقى فقط النشاء الفقير بالعناصر المغذية، والخالي من الألياف. عدم وجود العناصر المغذية يساوي سعرات حرارية فارغة. إن الكربوهيدرات الفقيرة بالعناصر المغذية والسريعة الامتصاص تؤدي إلى زيادة الوزن، مقاومة الأنسولين، الجوع، البدانة، داء السكر، أمراض القلب، وبشكل غير مباشر إلى مجموعة كبيرة من الحالات الالتهابية.

### الحقيقة الكاملة

دقيق القمح الكامل، وجميع أنواع دقيق الحبوب الكاملة الأخرى، هي كربوهيدرات صحية لأنها مصنوعة من الحبة الكاملة مع نواتها. مثلاً، دقيق القمح الكامل يحتوي البذرة المنتشة (ملينة بالعناصر المغذية)، ونخالة القمح المطحونة (الكثير من الألياف)، بالإضافة إلى نشاء القمح (طاقة سعرات حرارية). وبما أنه لا يتم إزالة شيء، فإن أنواع الدقيق المصنوعة من الحبوب الكاملة تكون غنية بالألياف، الفيتامينات، المعادن، ومضادات الأكسدة. هنالك العديد من المنتجات الصحية المصنوعة باستعمال دقيق القمح الكامل، وأنواع الدقيق الأخرى الكاملة الحبوب، لذلك لا تحتاج لأن تستبعد الأغذية المخبوزة إذا اتبعت علاجنا.

### ترجمة اللصاقات

القليل جداً من المنتجات الغذائية تستعمل المصطلح دقيق مكرر في قائمة المكونات، وذلك لأن معظم المصنّعين لا يريدون أن يلفتوا الانتباه لحقيقة أن منتجاتهم قد تم تكريرها. ولهذا السبب، تفضّل معظم شركات معالجة الأغذية أن تستعمل الكلمة **مدعم** أو **مقوى** بدلاً من الكلمة **مكرر**. وعلى الرغم من أن الدقيق المقوى يبدو حتماً أكثر فائدةً صحية من الدقيق المكرر، فإنه ليس كذلك. إن تقوية الغذاء تدل على العملية المفروضة حكومياً بإضافة كميات قليلة من الفيتامينات، والعناصر المعدنية الصناعية إلى الدقيق المكرر بعد أن تتم معالجته. فحسب متطلبات القانون، إن كل الدقيق المكرر هو مدعم.

لا يحتوي الدقيق المقوى على الألياف، وتمثّل الفيتامينات الصناعية التي تضاف جزءاً صغيراً فقط من العناصر المغذية التي تُزال أثناء المعالجة. أثناء عملية التكرير تضيع المواد الكيميائية النباتية المقاومة للمرض للأبد، ولا تضاف ثانية. وفي محاولة من مصنعي الأغذية لتميرير الأطعمة المزيفة على أنها صحية، يقومون بصنع خبز الدقيق المكرر بلون بني باستعمال صبغات، أو يضيفون شراب السكر أو دبس السكر إلى الخبز. ومن الواضح أن إضافة صبغة الغذاء البنية، أو دبس السكر لن يحول الخبز الأبيض إلى طعام صحي.

يحبّ صانعو الأغذية أن ينفثوا كلمة قمح على منتجاتهم لأن بعض الناس يعتقدون بشكل خاطئ أن خبز القمح، ومنتجات القمح الأخرى هي بطريقة ما أكثر صحية من المنتجات البيضاء. إن شركات معالجة الأغذية لم تكذب، بالفعل، الخبز مصنوع من القمح. وحتى الخبز الأبيض يبدأ رحلته كنواة قمح صحية.

يحب المصنعون أيضاً كلمة متعدد /الحبوب. إن العديد من المنتجات المتعددة الحبوب تحتوي فقط أشكالاً مكررة مقواة لأكثر من نوع واحد من الحبوب. إن المنتج المتعدد الحبوب النموذجي ليس أكثر صحية من الخبز الأبيض. فبالرغم من أنه من الرائع أن تأكل الحبوب بدلاً من القمح فقط - لأن التنوع يضمن أن تتعرض لكمية أكبر من المواد الكيميائية النباتية، ومضادات الأكسدة، والعناصر المغذية الزهيدة - إلا أن هذه المقاربة تصلح فقط إذا كنت تتناول الحبوب الكاملة.

## **الأغذية المعالجة التي يجب تجنبها**

إن قائمة الأغذية في الجدول 1.2 هي قائمة طويلة لأن معظم المحضرات الكيميائية لا تستعمل الحبوب الكاملة. من المؤكد أنه من الممكن إيجاد، أو صنع أنواع الخبز، الأرغفة، الكعك، وما شابه من الحبوب الكاملة. في الفصل الثامن من كتابنا (إعادة تشكيل المطبخ Kitchen Shape-Up)، سوف نريكم كيف يمكنكم العثور على أشكال أكثر صحية، وأفضل مذاقاً من كل طعام كربوهيدراتي يحتوي على دقيق مكرر، ومذكور في هذا الجدول.

إن المنتجات المذكورة في الجدول 1.2 هي بشكل دائم تقريباً مصنوعة من الدقيق المكرر أو المقوى ما لم يكن مكتوباً على اللصاقة غير ذلك. دائماً اقرأ قائمة المكونات قبل شراء هذه الأغذية.

النقطة الجوهرية

تجنب الأغذية المصنوعة من الدقيق المكرر.

## الجدول 1.2

### الأغذية الخطرة التي يُحتمل جداً أن تحتوي دقيقاً مكرراً

الباغل	.....●	البسكويت السادة	.....●
المخبوزات	.....●	المافن	.....●
الخبز	.....●	الفطيرة المحلاة Pancakes	.....●
فتات الخبز	.....●	المعكرونة	.....●
اللحم بالخبز أو الخضار بالخبز	.....●	عجينة البيتزا	.....●
ألواح الإفطار <sup>[4]</sup>	.....●	البرتزل	.....●
الكعك (الكيك)	.....●	الرول	.....●
حبوب الإفطار <sup>[5]</sup> cereals	.....●	الوافل	.....●
الكعك المحلى (Cookies)	.....●		

## النوع رقم 2 من الكربوهيدرات الفارغة: السكر

تقريباً، أي طفل بعمر خمس سنوات يمكنه أن يخبرك بأن تناول الكثير من الحلويات ليس أمراً صحياً. لا توجد أم مُحِبَّة تقول: "تعال يا نادين، تناول ملاعقك الأربعة الكبيرة من السكر كي تكبري صحيحة الجسم قوته". قد تكبر نادين الصغيرة وتصبح كبيرة - كبيرة جداً - باتباعها حماية عالية السكر، ولكنها لن تكبر بشكل صحي.

ما هو سبب كون السكر مؤذياً للصحة؟ يؤمّن السكر مصدراً سريعاً للطاقة، ولكنه لا يحتوي على أي عنصر مغذٍ مفيد آخر. من الأفضل لك بكثير أن تتناول الكربوهيدرات الغنية بالعناصر المغذية، والتي تحتوي على الطاقة بالإضافة إلى العناصر المغذية والألياف، وذلك مقابل الكربوهيدرات ذات السعرات الحرارية الفارغة التي تعطي القدرة بدون تغذية. ومع ذلك، فإننا نؤمن بأنه من الضروري أن نستمتع بوجباتنا، لذلك نسمح فعلاً ببعض التجاوزات لقواعد السكر، وهذا ما سوف نناقشه بعد هنيهة. بإمكان محبي السكر أن يقرأوا عيناً لأن النظام الحياتي في علاجنا يسمح ببعض الغش في الموضوع.

<sup>[6]</sup> التسوق الاستراتيجي: قواعد إيجاد الطعام المغلف الصحي

دائماً ابحث عن كلمة كامل في قائمة المحتويات. عليك أن تشك بأمر الخبز والأغذية المعتمدة على الكربوهيدرات، والتي يُعلن عنها بأنها مصنوعة من القمح الكامل، أو مصنوعة من الحبوب الكاملة، وذلك لأن الأنظمة الحالية للصاقات تسمح للمصنّع باستعمال عبارة حبوب كاملة على العلب طالما أن 51% من وزن المنتج هو من الحبوب الكاملة. وأمام هذه المشكلة، ماذا يتوجب عليك أن تفعل؟ هنالك استراتيجيتان يعتمد عليهما:

1. الاستراتيجية الأولى هي أن تبحث عن البند الأول في قائمة المحتويات. هذا البند الأول يجب أن يكون إما طعاماً كاملاً مثل دقيق الشوفان، الأرز الأسمر، الذرة، نواة القمح الكامل أو أن يكون البند الأول هو دقيق، وعندها كلمة كامل يجب أن تظهر بعد كلمة دقيق. مثلاً، ابحث عن الكلمات "دقيق القمح الكامل" بدلاً من "دقيق القمح". إذا كان المكوّن الأول غذاءً كاملاً، فعلى الأرجح أن يكون هذا الغذاء مقبولاً حتى عند وجود مكونات أخرى قليلة أدناه وغير صحية تماماً. نحن لا نعيش في عالم مثالي.

2. الاستراتيجية الثانية هي أن تنتظر إلى كلّ من محتوى الألياف، والعدد الكلي لغرامات الكربوهيدرات. هذه المعلومات من الواجب ذكرها قانونياً على اللصاقة. في أي غذاء معتمد على الكربوهيدرات يجب أن يتواجد دائماً على الأقل غرامين من الألياف لكل 25 غراماً من الكربوهيدرات. ومن الأفضل وجود 3 غرامات أو أكثر من الألياف لكل 25 غراماً من الكربوهيدرات، خصوصاً إذا كنت مصاباً بداء السكر، أو بدين، أو أنك تحاول أن تخفف وزنك. من المحبذ دائماً وجود زيادة في الألياف.

هاتان القاعدتان البسيطتان تجعلانك مسؤولاً عن صحتك في متجر التسوق. إنها تنطبق على جميع الأغذية المغلفة المعتمدة على الكربوهيدرات. لا يتوجب عليك أن تطبق هذه القواعد على الفواكه، والخضار، والمنتجات الأخرى غير المغلفة.

وفقاً لدائرة الزراعة الأميركية، فإن الشخص المقيم في الولايات المتحدة يتناول أكثر من 64 باونداً (29 كلغ) من السكر سنوياً! ولوضع ذلك في المنظور العملي، 64 باونداً من السكر تُترجم إلى عدد هائل من السعرات الحرارية الفارغة يعادل 108.000 يتناولها الشخص كل عام. إذا قلّل الشخص من استهلاك السكر إلى الثلث فقط، فيمكنه أن يفقد مقداراً يصل إلى عشرين رطلاً (10 كلغ) بسنة واحدة!

على الرغم من أن معظمنا يذكر بدقة استمتاعه بجلوى ما بعد الطعام (Desserts)، وإضافة السكر باعتدال، فما زلنا نستهلك نسبةً تعادل 30% غير صحية من مدخولنا اليومي الإجمالي من الكربوهيدرات، وذلك على شكل سكر مضاف. ويعود هذا بشكل أساسي لأن السكر يختبئ بين المكونات في تشكيلة واسعة من الأطعمة المعالجة المغلفة. إذا كنت تتبع حمية غنية بالأغذية المغلفة، فأنت تتناول كمية زائدة من السكر أكثر بكثير مما تعتقد.

ابداً بقراءة اللصاقات، وسوف تجد السكر مخبأً في كل شيء من صلصة السباغيتي، إلى حبوب الإفطار، إلى ألوان الطبق الرئيسي المجمدة. ولكن من النادر أن يطلق على السكر اسم سكر على قائمة المكونات، بل يطلق عليه العديد من الأسماء المستعارة. يتوجب عليك أن تنتبه إلى

أنواع السكر المضافة غير الطبيعية، لذلك اقرأ اللصاقات بتمعن. نورد في الجدول 2.2 قائمة بأشهر الأسماء المزيفة للسكر.

الجدول 2.2	
ما يزال السكر غير صحي حتى لو تغير اسمه: لا تتخدع بالأسماء المزيفة الشائعة للسكر	
دكستروز	عصير القصب المكثف
فركتوز	محليات عصير الفاكهة
غلوكوز	محليات ذرة
سكروز	شراب الذرة
مالتوز	عصير الذرة عالي الفركتوز
شراب (Syrup)	نشاء غذائي معدل
عصير القصب	عسل
سكر خام	دبس السكر

### أقل أنواع السكر ضرراً والتي يمكنك تناولها باعتدال

بالرغم من أننا نصنف جميع أنواع السكر على أنها كربوهيدرات فارغة فقيرة بالعناصر المغذية، فإن بعض السكاكر أسوأ من غيرها عندما يتعلق الأمر بصحتك. إن أقل أنواع السكر سوءاً هي الأقل تكريراً، وهي تحتوي فعلاً على بعض العناصر المغذية مقارنةً مع الأنواع الأسوأ. أنواع السكر أدناه مرتبة من الأكثر صحة إلى الأقل صحة. يجب تناولها باعتدال، بغض النظر عن ترتيبها هنا. (انظر صفحة 150) لتعريف الاعتدال وكيف تغش من أجل متعة يومية من الحلويات <sup>[7]</sup>.

**دبس السكر (Molasses).** هو نفس العصير الحلو المستحصل عليه من نبات قصب السكر. يحتوي بعض العناصر المغذية، والمعادن التي ترشح من التربة، والمواد الكيميائية النباتية. دبس السكر المقوى (Black Strap). قد تمت إزالة معظم السكر منه، وهو ليس بالضرورة حلواً، ولكنه غني بالحديد، ويحتوي بعض العناصر المغذية الأخرى.

**السكر الخام (Raw Sugar).** معظم السكر الخام يستحصل عليه من تبخير عصير القصب. بكلمات أخرى، السكر الخام هو دبس سكر مركز. ولأن السكر الخام لا يُكرر، فإنه يحافظ على بعض العناصر المغذية الموجودة في قصب السكر الذي ينمو بشكل طبيعي. اختر دائماً السكر الخام الأسمر قليلاً بدلاً من السكر الأبيض المكرر. هناك العديد من المنتجات الغذائية

الصحية، والعديد من الأغذية المغلفة الطبيعية بالكامل، والتي تستعمل المصطلح عصير /القصب المكثف على اللصاقة. إن عصير القصب المكثف هو نفسه السكر الخام.

**العسل (Honey).** العسل الخام هو تشارك أربعة أنواع من السكر. يحتوي على بعض العناصر المغذية الأساسية بما في ذلك فيتامين B، وفيتامينات C، D، E، ومضادات الأكسدة الطبيعية.

**شراب القيقب الحقيقي (Real Maple Syrup).** على الرغم من أن شراب القيقب الحقيقي غير غني بالعناصر المغذية، إلا أنه على الأقل طبيعي بالكامل. تجنّب الشراب المزيف "بنكهة القيقب"، لأنه يحتوي على الأغلب ملونات اصطناعية، ومواد حافظة، والكثير من شراب الذرة، وهو سكر سيئ فعلاً.

**الفركتوز (Fructose).** إنه السكر الطبيعي الموجود في الفواكه. على الرغم من أن السكاكر صحية، فالفركتوز لوحده ليس جيداً جداً. لا يحتوي الفركتوز على أي من العناصر المغذية، ولا مضادات الأكسدة، ولا الألياف الموجودة في الفاكهة الكاملة. إن الفركتوز هو سعرات حرارية فارغة عندما لا يحاط ببقية الفاكهة.

يملك الفركتوز فائدة واحدة يتقدم بها على السكاكر الأخرى. بما أنه يُستقلب بطريقة مختلفة كلياً عن جميع أنواع السكر الأخرى، فهو لا يسبب ارتفاعاً حاداً في تركيز الأنسولين، ولذلك لا يسبب ارتفاعاً سريعاً في مستوى سكر الدم، الأمر الذي يترافق مع جميع أنواع السكر الأخرى. نظرياً، يجب أن يسبب هذا جوعاً أقل، بدانة أقل، وداء سكر أقل، وذلك بالمقارنة مع السكاكر الأخرى. عملياً، لم يتم إثبات ذلك. تجنّب تناول الفركتوز إلا إذا كنت تتناوله كجزء من الفاكهة الكاملة.

## **أنواع السكر السيئة حقاً، والتي يجب تجنبها**

أنواع السكر التالية هي مكررة بالكامل، ولا تحتوي أي عناصر مغذية، بل فقط سعرات حرارية فارغة. يجب تجنب هذه الأغذية بالكامل إذا كان ذلك ممكناً. لقد وضعناها بالترتيب من الأقل سوءاً إلى الأسوأ على الإطلاق.

**السكر (Sucrose).** إنه سكر الطاولة الأبيض المكرر. السكر هو اجتماع غلوكوز وفركتوز، ولا يحتوي أي عناصر مغذية.

**شراب الذرة العالي الفركتوز (High Fructose Corn Syrup).** هو غلوكوز ممزوج مع فركتوز. وبالرغم من أنه يدعى *عالي الفركتوز*، فإن هذا المنتج يحتوي على نفس الكمية تقريباً من الفركتوز، والسكر. إن شراب الذرة العالي الفركتوز معالج بشدة أكثر من سكر الطاولة. فبالمقارنة مع السكر، هناك عدد أكبر من المواد الكيماوية التي تدخل لهذا المنتج وهو في طريقه إلى صحنك. وهو لا يحتوي مطلقاً على أي عناصر مغذية.

شراب الذرة (Corn Syrup). هذا عبارة عن غلوكوز صرف، أسوأ نوع من السكر.

محليات الذرة (Corn Sweetener). غلوكوز صرف.

المالتوز (Maltose). غلوكوز صرف.

نشاء غذائي معدل (Modified Food Starch). هذا عبارة عن مجموعة من جزيئات

الغلوكوز موصولة ببعضها، بكلمات أخرى، غلوكوز صرف.

الدكستروز (Dextrose). اسم آخر فقط للغلوكوز.

الغلوكوز (Glucose). إنه السكر الأبسط والأسرع هضماً. لا توجد مادة أخرى بإمكانها أن

ترفع الأنسولين لديك بشكل حاد وسريع مثله. من النادر إضافة الغلوكوز الصرف إلى الأغذية لأن

مذاقه ليس حلواً بحيث يضاهي المنتجات الأخرى مثل شراب الذرة العالي الفركتوز.

## أنواع المتعة الغذائية المستحسنة في علاج الشاطئ

### الذهبي

لا يمكن لنظام حياتي أن ينجح إذا كان مستحيل التطبيق. نحن نعلم أن الحلويات Sweets هي نقطة ضعف للكثيرين منا، لذلك يتيح لكم علاجنا أربعة طرق نوعية للتساهل دون تعريض صحتكم للخطر.

1. متعة يومية من الحلويات. يمكنك أن تستمتع بوجبة حلوى (ما بعد الطعام) صغيرة من طعام كربوهيدراتي غير صحي واحد، وذلك يومياً، طالما أنها طبيعية بالكامل. إن كلمة طبيعي بالكامل هو الشعار المتبع. يمكن أن تحتوي وجبتك من الحلوى على الدقيق المكرر والسكر. الأمثلة تتضمن: مقدار مغرفة Scoop من البوظة، أو الكعك المحلى (Cookies)، أو حتى الخبز الأبيض. تذكر أن الخبز الأبيض يمتلك نفس القيمة الغذائية لحلوى ما بعد الطعام. انتبه إلى أن هذه الوجبة يجب ألا تحتوي على أي زيت مهدرج، أو زيت مهدرج جزئياً، أو مارجرين، أو دهن نباتي Shortening.

من المهم جداً أن تنتبه إلى قَدْ<sup>[8]</sup> القطعة (الحصة). فإذا كنت تحاول أن تخفف وزنك، كلما جعلت هذه الحصة أصغر، كلما نزل وزنك بشكل أسرع. وكقاعدة عملية، بالنسبة للحلويات الغنية مثل فطيرة الجبن، كريم بروليه، كعكة شوكولاته بالبندق (براوني)، الفطيرة أو الكيك، كلها يجب ألا تزيد سماكتها عن إنش واحد (2.5 سنتم) تقريباً، وألاً تكون أكبر من نصف قَدْ راحة كفك. يجب ألا تزيد حصتك من البوظة، البودينغ، الموس، السوفليه<sup>[9]</sup> عن أربع أونصات<sup>[10]</sup>، (نصف كوب). بالنسبة لحلوى ما بعد الطعام الأخف مثل رقائق التفاح التي تحتوي فقط كمية دنيا من الدهن أو القشدة، والمصنوعة بشكل رئيسي من الفواكه، والدقيق، والسكر يمكن أن تكون بسماكة إنش، ويقَدْ يساوي راحة كفك، ولكن ليس أكثر من ذلك!

2. الشوكولاته. الشوكولاته ليست مضرة بالدرجة التي تظنها. وعلى الرغم من أننا لا نقترح عليك أن تكون وجبتك من الشوكولاته البلجيكية، فإنَّ القليل من الشوكولاته بين الحين والآخر ليس بالأمر المضر جداً. في الواقع، قد يكون مفيداً أيضاً.



إن حبة الكاكاو التي تصنع منها الشوكولاته تحتوي على مواد كيميائية نباتية، ومواد مضادة للأكسدة مكافحة للأمراض. تظهر الدراسات أنه يمكن للشوكولاته أن ترقق من قوام الدم، وتؤمن حماية ضد النوبات القلبية، وشيخوخة الأوعية، والنمط الأشيع من السكتة. تظهر الدراسات أن الكاكاو يملك قدرة مضادة للأكسدة تفوق الشاي الأسود، والشاي الأخضر.

عند اختيار الشوكولاته، لا تقبل إلا بالأفضل. إن شوكولاته الحليب الرخيصة المطروحة في الأسواق بشكل شعبي تحتوي دهوناً متحولة قاتلة، والكثير من السكر المكرر الضار بشكل حقيقي، والمفاجئ أنها لا تحتوي تقريباً على شوكولاته حقيقية. إن الشوكولاته، وبشكل نوعي الكاكاو، هي الجزء الصحي! تناول الشوكولاته الاحترافية<sup>[11]</sup>: كلما كانت الشوكولاته أعمق لوناً، كانت أكثر صحية لك. الشوكولاته الغامقة الخاصة (مثل نوع جوديفا Godiva) تحتوي على كمية أكبر من الشوكولاته، وأقل من السكر، وكمية أقل من المواد الكيميائية، ولا تحتوي على زيوت مهدرجة، أو مهدرجة جزئياً.

هنا يجب أن نتحدث عن قد الحصة، أيضاً. فنحن لا ننصح أن نتناول لوح الشوكولاته كاملاً. حافظ على قدّ حصتك بما يعادل إنشاً مربعاً (2.5 سنتم) تقريباً.

3. التوابل<sup>[12]</sup>. إن القليل من السكر لن يقتلك، خصوصاً إذا كان الطعام الذي تتناوله صحياً، وطالما أنك تتناول كميات قليلة منه. وبالتعريف، يتم تناول التوابل بكميات صغيرة. إن العديد من أشيع أنواع التوابل (مثل الكاتشب الطبيعي بالكامل، وصلصة شرائح اللحم) تحتوي مكونات صحية مثل الطماطم، الأعشاب، والبهارات، بالإضافة إلى السكر المكرر غير الصحي.

من المقبول بصعوبة استعمال السكر الخام كنوع من التوابل، ولكن بكميات قليلة. على الرغم أنه من غير المسموح لك أن تضيف الكثير من ملاعق الطعام الممتلئة بالسكر إلى الأكل والشراب، فإنه من المقبول أن تستخدم القليل من السكر للتحلية كجزء من وصفة بين الحين والآخر. لا تستعمل المنتجات الغذائية المغلفة التي تحتوي السكر، وذلك على النقيض من التوابل التي تستعمل بقلّة.

4. بدائل السكر. إن حلم عشاق السكر موجود فعلاً: منتج يسمى سوكرالوز وهو يباع تحت الاسم التجاري سبليندا Splenda. السبليندا مصنوع من السكر، ومع ذلك لا يحتوي أي سعة حرارية، أو سكرين، أو أسبارتام. والأهم من ذلك، طعمه مثل السكر تماماً. وعلى النقيض من أي بديل آخر للسكر جزيئاً، فإن السبليندا ليس له أبداً مذاق باقٍ. يمكنك أن تستبدل السبليندا مكان السكر في أية وصفة، حتى أنه يقاوم الطهو بالحرارة العالية والخبز. إذا كنت لا تحب أن تستعمل السبليندا، يوجد ستيفيا stevia وهو مُحلٍ طبيعي، صحي، خالٍ من السعرات الحرارية، وهو آمن تماماً مثل سبليندا. إنه عشبة تنمو في أميركا الجنوبية، وهي شديدة الحلاوة وتباع في محلات الأغذية الطبيعية.

## الطهو باستعمال سبليندا

لكي تحافظ على الطعم والقوام الطبيعيين قدر المستطاع، ننصحك بأن تعدل وصفاتك المحلاة بالسكر باستعمال سبليندا. هذا المنتج مكوّن من قسم من السبليندا وقسم من السكر. نصف كوب من السبليندا يحلّ محل كوب كامل من السكر الصرف، أي أنك سوف تخفّض السعرات الحرارية المتأتية من السكر لديك إلى النصف بدون التضحية بالنكهة.

## تجنّب الكربوهيدرات الفارغة في البقاليات

على الأرجح أن المنتجات المغلفة (Packaged) التالية هي أغذية فقيرة بالعناصر المغذية، وذات كربوهيدرات فارغة ما لم تُقْم ببذل جهد خاص لشراء الشكل الصحي منها (الرجاء العودة إلى الفصل الرابع من أجل البدائل الصحية).

- **الأغذية المخبوزة.** افترض أن جميع المنتجات المخبوزة الموجودة في البقاليات مضرّة لصحتك. هذه الأغذية مصنوعة بشكل دائم تقريباً من الطحين المكرر. إنك لا تحتاج حتى لأن تنظر إلى قائمة المكونات. كل أنواع الخبز غير صحية إلا إذا كان الخبز محضراً بشكل رئيسي من الحبوب الكاملة، والمكونات الأخرى الطبيعية بالكامل. قاعدتنا هي غرامان من الألياف لكل 25 غراماً من كربوهيدرات، استعملها كحدٍّ أدنى لمحتوى الألياف. ومن الأفضل دائماً وجود 3 غرامات من الألياف لكل 25 غراماً من الكربوهيدرات. أي منتج مخبوز يحتوي زيتاً مهدرجاً، أو زيتاً مهدرجاً جزئياً، أو دهناً نباتياً Shortening في قائمة مكوناته يجب تجنّبه بالكامل مهما كان محتواه من الألياف. الكرواسان والباغل المصنوعة من الدقيق المكرر هي غير صحية دائماً.

- **حبوب الإفطار Cereal.** حوالى 85% من حبوب الإفطار الموجودة في مراكز التسوق هي غير متوازنة غذائياً (أطعمة تافهة من حيث القيمة الغذائية Junk). لسوء الحظ، الكثير من الأهل يقومون عن حسن نية بإرسال أولادهم إلى المدرسة كل صباح بعد تناول فطور من أطعمة تافهة من حيث القيمة الغذائية. لا تعتمد على ادعاءات إعلانية مضلّة. تجاهل عدد الحبوب الموجودة في حبوب الإفطار، تجاهل محتوى الفيتامين، وتجاهل الكلمات *فواكه، مكسرات، صحي، 100%*، ومقوى. معظم حبوب الإفطار الموجودة في مراكز التسوق تحتوي مقداراً كبيراً من المكونات غير الصحية مثل السكر، شراب الذرة، نشاء طعامي معدل، حتى أنها تحتوي على زيوت نباتية معالجة رخيصة. من النادر جداً أن يتم تحضير حبوب الإفطار المعالجة من الحبوب الكاملة، ومعظمها خالية تقريباً من الألياف.

تذكّر القاعدة العملية التي تحدثنا عنها سابقاً، ولكن كن أكثر حزمًا عند اختيار حبوب الإفطار. إذا كان أي نوع من حبوب الإفطار يحتوي أقل من 3 غرامات من الألياف لكل 25 غراماً من الكربوهيدرات، فهو طعام كربوهيدراتي سيئ ومعالج جداً. إن محتوى الغذاء من الألياف موجود دائماً على اللصاقة، وذلك أمر يجب اتباعه قانونياً. حبوب الإفطار الطبيعية بالكامل يجب أن تحتوي على الكثير من الألياف. وهكذا، فإن العديد من العلامات التجارية لحبوب إفطار صحية (والتي ننصح بها في الفصل الثامن) تحتوي 5 غ أو أكثر من الألياف لكل وجبة.

- **المعكرونة (Pasta).** تجنّب معظم أنواع المعكرونة الموجودة في البقاليات، والمعكرونة التي تقدمها المطاعم أيضاً. ومع ذلك، لا يتوجب عليك أن تتخلّى عن المعكرونة بشكل كامل. ببساطة انتقل لتناول المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل. إن المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل صحية، وغنية بالعناصر المغذية، وبالألياف كما أنها لذيذة. من فترة ليست طويلة كان بإمكانك أن تجد المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل فقط في محلات الأغذية الطبيعية، ولكن اليوم تتواجد المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل في مراكز التسوق عبر البلاد. المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل تحتوي تقريباً 2.5 إلى 3 غرامات من الألياف لكل 25 غراماً من الكربوهيدرات. ونقول لأولئك الذين يدعون أنهم لن يحبوا مذاق المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل، جربوا بعضاً من الوصفات في الفصلين الرابع عشر والسادس عشر وسوف تغيرون رأيكم بسرعة.

- **الكعك المحلى (Cookies)، الكيك، والحلويات.** تقريباً كل أنواع الكعك المحلى (Cookies)، والكيك، والحلويات المحضرة تجارياً هي غير صحية. معظم أنواع التحليات المحضرة تجارياً مصنوعة من مكونات غير صحية، ويحتوي معظمها على الأقل على بعض الدهون المتحولة المميتة. وحتى لو كانت لا تحتوي على دهون متحولة، فإنها تحتوي بشكل دائم تقريباً على زيت نباتي، والذي هو بنفس الضرر تقريباً. ولكن لا تقلق، تتواجد فعلاً أشكال صحية من هذه الأطعمة (الرجاء انظر إلى الفصل الثامن، "إعادة تشكيل المطبخ - Kitchen Shape-Up"، من أجل الأسماء التجارية).

- **المقرمشات (Crackers).** من السهل التمييز بين الجيد والسيئ منه، لأن ما يجعل الخبز والأطعمة المخبوزة سيئة هو نفسه الذي يجعل المقرمشات كذلك. التزم بتناول المقرمشات المصنوعة من الحبوب الكاملة التي تحتوي على غرامين أو أكثر من الألياف لكل 25 غراماً من الكربوهيدرات. لا تتناول أبداً المقرمشات التي تحتوي زيتاً مهدرجاً، دهناً نباتياً Shortening، أو دقيقاً مكرراً.

- **المافن.** نأمل أن الأمر يسهل تدريجياً. أنت تعرف الآن أن أنواع الخبز المحضرة من الدقيق المكرر، والكثير من السكر، والدهون المتحولة هي غير صحية. الشيء نفسه ينطبق على المافن. نفس المكونات التي تجعل الخبز، المقرمشات، والحلويات غير صحية أيضاً تجعل المافن غير صحية.

عندما نتحدث عن المافن، يتوجب علينا فعلاً أن نذكر مقدار الحصة. من المؤكد أنك لاحظت كيف أن المافن المتوسطة قد كبر حجمها خلال السنوات القليلة الفائتة. لذلك دعنا نزيل أي التباس: المافن الواحدة لا تصل إلى نصف حجم رأسك، بل يجب أن تكون المافن بقياس كوب المافن المعياري، وليس أكبر من ذلك.

اقرأ بحذر لصاقة المكونات ومحتوى الألياف على جميع أنواع المافن المغلفة مسبقاً. إذا رغبت بأن تشتري مافن محضرة مسبقاً، تأكد بأنها مصنوعة من دقيق القمح الكامل، أو من دقيق حبوب آخر كامل، وتأكد من أنها تحتوي على الأقل 2 إلى 3 غرامات من الألياف لكل 25 غراماً من الكربوهيدرات. كما أنها يجب ألا تحتوي أي زيوت مهدرجة على الإطلاق!

هناك خدعة تسويقية شائعة من قبل صانعي المافن تتمثل بإطلاقهم على المافن البنية اسم مافن *النخالة*. ولكن في جميع الحالات تقريباً تكون مافن *النخالة* هذه هي المكافئ الغذائي للكيك. إنها مصنوعة من الدقيق المكرر، والكثير من السكر، والدهون المتحولة المميتة، وهي غالباً لا تحتوي على أية نخالة على الإطلاق. من الواضح أن كلمة *نخالة* هنا غير قانونية بشكل ملثم.

ما هو الحل إذا كنت من عشاق المافن؟ إما أن تشتري المافن من محلات الأغذية الطبيعية، أو أن تصنعها بنفسك (انظر الفصل الثاني عشر من أجل الوصفات).

- **الوافل<sup>[13]</sup> والفطائر المحلاة.** أيضاً، يجب ألا تحتاج إلى الكثير من العون من أجل هذه أيضاً. أنت تعلم أصلاً أنه يجب تجنب تناول المنتجات التي تحتوي زيتاً مهدرجة، أو مهدرجة جزئياً. أنت تعلم أيضاً أنه يجب ألا تتناول أكثر من حصة واحدة يومياً من أي طعام مصنوع من الدقيق المكرر كما تعلم أن الكثير من السكر هو أمر غير صحي أيضاً. وتعلم أيضاً أن محتوى الألياف يجب أن يكون على الأقل 2 إلى 3 غرامات لكل 25 غراماً من الكربوهيدرات.

توجد في محلات الأغذية الطبيعية خلطات من الوافل والفطائر المحلاة وهي لذيذة، وطبيعية بالكامل، وغنية بالعناصر المغذية، وبعض مراكز التسوق عندها أيضاً هذه الخلطات الصحية. في فصل "إعادة تشكيل المطبخ"

نأتي على ذكر علامتين تجاريتين ممتازتين هما Arrowhead Mills و Hodgson Mills يجب البحث عنهما عند اختيار خلطات الفطائر المحلاة، والوافل الصحية. نورد أيضاً ذكر أنواع صحية مجمدة من الوافل. الآن، وبعد أن عرفت الحقائق المجردة عن الكربوهيدرات الفارغة التي يجب تجنبها، سيتناول الفصل التالي الدهون والزيوت المؤذية التي يجب استبعادها.

## تجنب أنواع الدهون المميتة

### الدهن الأكثر إهلاكاً

تستعمل أنواع الدهون المتحولة (Trans fats) لإطالة عمر الغذاء على الرف، ولكن من الثابت علمياً أنها تنقص حياة الإنسان. إن الأغذية التي تحتوي على دهون متحولة هي أكثر ضرراً لصحتك من الأغذية التي تحتوي على دهن مشبع أو كولسترول، ومع ذلك فالمستهلك المتوسط الوعي الصحي لا يزال يخاف من الدهن المشبع والكولسترول أكثر من الدهون المتحولة (Trans fats). لا تكن أحمقاً! تجنب الدهن المتحول مهما يكن الثمن لأنه لا يوجد مستوى آمن لتناوله.

حالما تصبح عالماً بالدهون المتحولة، ستلاحظ أنها كامنة في كل مكان، خصوصاً في الأغذية المعالجة. وبما أن الدهون المتحولة لا تحتوي على الكولسترول فستجدها غالباً في الأغذية المعالجة التي يتم الإعلان عنها بخالي من الكولسترول، وذلك على الرغم من أن استهلاك هذه الدهون المتحولة يضمن لك أن يؤثر سلباً على مستوى الكولسترول في الدم<sup>[14]</sup> (مع أن تأثير تناول الكولسترول نفسه أمر مهم). الدهون المتحولة موجودة في الأغذية الحثالة (Junk Foods) المعروفة (مثل الكيك، الدوناتس، رقائق البطاطا، شرائح البطاطا الفرنسية<sup>[15]</sup>، والكعك المحلى Cookies)، ولكنها تتواجد أيضاً في أغذية قد تعتقد بأنها صحية، وبعضها تعطيه لأولادك... لا تفعل ذلك!

### احذر من أن تقع في شرك هذه الأغذية ذات الدهون المتحولة

هنا أمثلة قليلة عن أغذية تبدو صحية ولكنها تحتوي غالباً على دهون متحولة:

- الخبز
- حبوب الإفطار
- ألواح الحبوب cereal bars
- المقرمشات
- ألواح الغرانولا<sup>[16]</sup> Granola bars
- وجبات "الحمية" المجمدة
- Fig Newtons<sup>[17]</sup>
- العديد من ألواح الطاقة أو التغذية
- المافن
- الحساء

سوف تجد الدهون المتحولة في جميع الأغذية المقلية في أي استراحة، أو محل للوجبات السريعة، أو مطعم للخدمات الكاملة، ما لم يكن مصرحاً خلاف ذلك كتابةً. نحن نقترح ألا تتناول أي طعام مقلي عندما تأكل في الخارج. أما عند التسوق، إذا رأيت في أي مكان على قائمة

المكونات، الكلمات زيت مهدرج، زيت مهدرج جزئياً، مارجرين أو دهن نباتي Shortening، فيجب عليك تلقائياً أن تعلم أنّ هذا الطعام يحتوي على دهون متحولة. لا تتناول هذه الأطعمة. الأمر الأكثر إزعاجاً أن بعض المنتجات الغذائية غير الصحية تدّعي أنها خالية من الدهون المتحولة على الرغم من احتوائها على زيوت مهدرجة جزئياً، أو دهون نباتية. حسب القانون الحالي، الأغذية التي تحتوي أقل من نصف غرام من الدهون المتحولة يُسمح لها بأن تدّعي ذلك. هذا أمر غير مقبول أبداً من وجهة نظر صحية، لأن الأمر يتطلب كمية قليلة جداً من الدهون المتحولة كي يزداد الالتهاب في جسمك، وينقص إنتاجك من المواد الجيدة المكافحة للالتهاب، ويعدل مستوى الكوليسترول لديك بشكل سلبي. أي كمية مهما كانت من الدهون المتحولة هي كمية كثيرة. دائماً اقرأ قائمة المكونات. إن حذف الدهون المتحولة من حميتك هو أحد أسهل التغييرات الحياتية التي يمكنك القيام بها، وسوف تؤدي لنجاح طويل الأمد من حيث تحسين صحتك الإجمالية.

هناك طعامان مثقلان بالدهون المتحولة ومن الشائع جداً أكلهما، لذلك يجب أن نناقشهما كل على حدة. يجب ألا تتناول هذه الأطعمة مهما كانت الكمية، أبداً. إن إلغاء هذين الطعامين فقط من حميتك سوف يصنع العجائب لصحتك.

### قوانين اللصاقات من أجل الدهون المتحولة

منذ تاريخ باكر يعود إلى أيار 1994، طلبت جامعة هارفارد لأبحاث الصحة العامة (بعد أن أدركت الخطر المستمر على الناس) من الحكومة أن تُلزم وضع محتوى الدهن المتحول على لصاقات الأغذية، وأن تعمل مع الصناعة الغذائية لإنقاص استعمال الزيوت النباتية المهدرجة جزئياً. لسوء الحظ، فإن عجلة التقدم تدور ببطء شديد، ولقد تم البدء بتطبيق هذه التوصيات مؤخراً فقط.

إن قوانين لصاقات الأغذية تلحق بصعوبة جداً بالعلم. والحكومة الأميركية تعمل باتجاه فرض وضع محتوى الدهن المتحول على كل لصاقة غذائية. عند وقت كتابة هذا النص، تم تحديد اليوم الموعود بالأول من كانون الثاني 2006. وحتى ذلك التاريخ، هي مسؤوليتك أن تكون مستهلكاً مثقفاً.

### المارجرين

هذه الرزمة الصغيرة من المادة الصفراء اللزجة تمثل واحدة من أكبر المغالطات الصحية في الماضي القريب. تم تقديمها على أنها بديل الزبدة، وعلى أنها "صحية للقلب" دهن مشبع، وخالٍ من الكوليسترول. يتفوق هذا الطعام الزائف على الزبدة في مبيعاته حتى يومنا هذا، على الرغم من أن العلم قد أثبت أن المارجرين أسوأ بكثير لصحتك!

لم يتابع بعض الأطباء تطور الأدب الطبي حول هذا الموضوع، وبعضهم ما زال يخبر المرضى بأن ينتقلوا من تناول الزبدة إلى المارجرين. وعلى الرغم من الاعتقاد السائد لفترة قصيرة من

الزمن بأن المارجرين أكثر صحيةً من الزبدة، يعلم الباحثون الآن خلاف ذلك. المارجرين لا يشجع على صحة قلبك، بل على العكس تماماً! إن تناول المارجرين بأي كمية يزيد من خطورة إصابتك بأمراض القلب. وهكذا، فالمحامون الذين يبحثون عن قضية RJ Reynolds<sup>[18]</sup> التالية يحتاجون فقط لأن ينظروا في صناعة المارجرين لكي يكسبوا مليارهم التالي.

لقد اتهم المارجرين كعامل مسبب أساسي لنوبات القلب والموت منذ بداية التسعينيات. ففي إحدى الدراسات، كانت خطورة الإصابة بنوبة قلبية للمرة الأولى أكبر بمرتين وضعف، وذلك عند مقارنة الأشخاص الذين تناولوا مستويات مرتفعة من الدهون المتحولة مع أولئك الذين تناولوا القليل من الدهن المتحول.

لا يوجد قطعاً أي سبب لأن تستعمل المارجرين. توجد منتجات للدَّهن وهي صحية جداً للقلب مثل Smart Balance، وهي متوفرة في جميع مراكز التسوق الكبيرة، وEarth Balance المتوفر غالباً في محلات الأغذية الطبيعية، وهي تحتوي على نصف كمية الدهن المشبع الموجودة في الزبدة، ولا تحتوي دهوناً متحولة أو زيتاً مهدرجة على الإطلاق. هذه المنتجات تضارع الزبدة من حيث المذاق، وتهزم مذاق المارجرين بلا جدال.

### الدهون النباتية Vegetable Shortening

إن الدهون النباتية هي ضوء أحمر بالتأكيد! إنَّ هذا المنتج غير الصحي بشكل مرعب أحد أكثر المنتجات هدرجةً في الأسواق. وكلمة نباتي تضلل المستهلكين دافعة إياهم على الاعتقاد بأن هذه الزبالة هي بديل صحي للزبدة. وهي ليست كذلك!

اقرأ اللصاقات بعناية لأن الدهون النباتية تختبئ ضمن المكونات في العديد من المنتجات الموجودة في البقاليات، بما في ذلك أكثرية المنتجات المخبوزة المغلفة. كونك فقط لا تضيف الدهون النباتية عندما تطهو لا يعني أن مصنعي الأغذية لا يضعون هذه المواد في الأغذية المعالجة التي تشتريها. دائماً اقرأ اللصاقات!

تجنَّب: الزيوت المهدرجة، الزيوت المهدرجة جزئياً، المارجرين، الدهون النباتية، والأطعمة المقلية.

### دهن "الضوء الأحمر": الزيوت النباتية العادية

لأسبابٍ شرحناها في الفصل الأول، هذه الزيوت العالية التكرير هي غير صحية، ويجب ألا تستعمل. لا تشتري منتجات معالجة تحتوي على هذه الزيوت.

- زيت الذرة
- زيت بذور السمسم
- زيت بذور القطن
- زيت فول الصويا

- زيت الفول السوداني
- الزيت النباتي /الصافي
- زيت العصف (إن زيت العصف العالي الأوليك مقبول)
- زيت دوار الشمس (إن زيت دوار الشمس العالي الأوليك مقبول)

## الحل البسيط لتبديل الزيت

إليك بعض الأفكار حول حذف الزيوت النباتية العالية التكرير من حميتك.

1. في الوصفات العديدة الحرارة، استعمل زيت بذور الكتان، زيت الزيتون أول عصر، زيت الكانولا المستخرج على البارد، زيت الجوز المستخرج على البارد، وذلك بدلاً من الزيوت النباتية المعالجة الأقل صحةً. أما في الأطعمة السريعة المحضرة التي لن تقوم بتسخينها، فابحث عن زيت الكانولا المستخرج على البارد، أو زيت الجوز المستخرج على البارد، أو زيت الزيتون أول عصر، وذلك في قائمة المكونات. تجنّب الأطعمة السريعة التي تم تحضيرها باستعمال الزيوت النباتية العادية، والدهون المتحولة.
2. بالنسبة للوصفات التي تتطلب الحرارة، استعمل زيت الزيتون أول عصر، الزبدة، زيت جوز الهند أول عصر أو الشكل العالي الأوليك من زيت الكانولا، زيت دوار الشمس، وزيت العصف، بدلاً من الزيوت النباتية العادية. بالنسبة للأطعمة السريعة المحضرة التي تم تسخينها أو التي تود تسخينها، ابحث عن هذه الزيوت الأكثر صحة في قائمة المكونات، وذلك بدلاً من الزيوت النباتية العادية.

النقطة الجوهرية

استعمل البدائل الصحية للزيوت النباتية المعالجة الاعتيادية.

## دهن "الضوء الأصفر": الدهن المشبع

نسمي الدهن المشبع بدهن "الضوء الأصفر" لأنه، وبالرغم من أن الدهن المشبع الموجود في الزبدة، اللحم الأحمر، والجبن يمكن أن يكون مضرراً لصحتك، فإنه يمكن أن يتم إدخاله باعتدال كجزء من علاج الشاطئ الذهبي. إن الكلمة الرئيسية هنا هي الاعتدال. كمية قليلة من الدهن المشبع ليس لها تأثير مهم على صحتك، كمية أكبر بقليل سوف تضر بصحتك، وكمية أكبر يمكنها أن تكون قاتلة تماماً. إن الطريقة العملية هي أن تتأكد من أن جميع الأطعمة التي تتناولها، والتي تحتوي على الدهن المشبع هي أطعمة كاملة، غنية بالعناصر المغذية، وطبيعية بالكامل. بكلمات أخرى، حاول أن تحسب القيم الغذائية لكل طعام يحتوي على دهن مشبع. لأن الدهن المشبع يمكنه أن يشكّل كميات كبيرة بسرعة، فأنت بحاجة لأن تحتفظ بسجل لمدخلك اليومي من الإجمالي من الدهن المشبع. هذه هي عملية العد الوحيدة التي تحتاج لأن تقوم بها أثناء اتباعك لعلاجنا.



الدهون المشبعة التي تتناولها يجب أن تأتي من أغذية حيوانية كثيفة بالعناصر المغذية، ومن الحلويات الطبيعية بالكامل المتناولة بين الحين والآخر، والمصادر النباتية الطبيعية. يجب على الأشخاص الأصحاء ألا يتناولوا ما يزيد على 20 غراماً من الدهن المشبع يومياً. أما الأشخاص المصابون أصلاً بحالة صحية ذات علاقة بأوعيتهم الدموية، مثل أمراض القلب، والأشخاص المصابون بأية حالة لها علاقة بالالتهاب مثل الربو، داء المفاصل التكتسي، الأرج أو التصلب المتعدد، كل أولئك يجب أن يهدفوا لتناول ما لا يزيد عن 15 غراماً من الدهن المشبع يومياً.

لا تحتاج لأن تحسب الدهن المشبع الموجود في الأغذية غير الحيوانية مثل المكسرات، وزبدة المكسرات الطبيعية بالكامل، البذور، زبدة البذور، الزيتون، الأفوكاتو، وزيت الزيتون أول عصرة. أيضاً لا يتوجب عليك أن تحسب الدهن المشبع الموجود في الزيوت الصحية التي نوردها في الفصل الخامس لأن هذه الزيوت تحتوي على دهن جيد. وأيضاً لا يتوجب عليك أن تحسب الدهن المشبع الموجود في السمك أو المحار.

## خدعة بسيطة لكي تحد من تناولك للدهن المشبع

لقد وجدنا أنه من الأسهل أن تلتزم بالمقدار المسموح به من الغرامات من الدهن المشبع، وذلك عن طريق تجنب تناول وجبات خفيفة من الأطعمة التي تحتوي على دهن مشبع، وتجنب الدهن المشبع كلياً في إحدى الوجبات الثلاثة الرئيسية التي نتناولها يومياً. مثلاً، إذا كان الدهن المشبع جزءاً من فطورنا (بيض مثلاً) ومن عشاءنا (شرائح لحم البقر أو الجبن) فإننا نتجنب تناول أي طعام آخر يحتوي على دهن مشبع على الغداء، أو كوجبة خفيفة. بهذه الطريقة نحتاج لأن نحسب غرامات الدهن المشبع فقط مرتين يومياً. بإمكانك أن تستعمل ما يحلو لك من الخدع، ولكنك يجب أن تلتزم بالمقدار المخصص الذي وصفناه من غرامات الدهن المشبع، وذلك لكي تتمتع بصحة مثلى.

بالرغم من وجود الكثير من المصادر الغذائية للدهن المشبع، هنالك فقط ثلاثة أغذية تحتوي على كمية من الدهن المشبع كافية لأن تبرر أن نقلق حولها. هذه هي فقط الأنواع الثلاثة من الدهن المشبع التي يجب أن نحسبها في علاجنا:

### المنتجات الحيوانية ما عدا السمك والمحار

يتواجد الدهن المشبع بشكل طبيعي في المنتجات الحيوانية، بما في ذلك اللحوم، الدجاج، الديك الرومي (الحبش)، البيض، الحليب، الجبن، والزبدة. يحتوي الدجاج، والديك الرومي الغامقا اللحم على كمية أكبر من الدهن المشبع من اللحم الأبيض. وبما أن القطع المدهنة من اللحم تحتوي على كمية أكبر من الدهن المشبع من القطع الهبر، اختر دائماً القطع الهبر من لحم البقر، الخروف، العجل، ولحم الطرائد، وذلك عندما تتسوق من اللحم الأحمر. وبما أن اللحم يحتوي على عناصر

مغذية لا تتواجد بسهولة في معظم الخضار، فلا حاجة لأن تحذف اللحم الأحمر من حميتك طالما أنك تحسب محتواه من الدهن المشبع نسبةً إلى مقدارك اليومي المقرر.

### الطعام المعالج والمحضر

سوف تجد الدهن المشبع في الكثير من الأغذية المعالجة. ولحسن الحظ، فإن منظمات الصحة الحكومية تلزم شركات معالجة الأغذية بأن تضع محتوى الدهن المشبع على اللصاقات، وذلك على جميع أغذيتهم المعالجة المغلفة. اقرأ هذه اللصاقات. يتواجد محتوى الدهن المشبع في اللصاقة مباشرةً تحت محتوى الدهن الإجمالي. راقب مقدار حصتك من هذه الأغذية. إن كل قسمة تزيد الرقم باتجاه حدك المسموح من الدهن المشبع.

### الزيوت النباتية المدارية

بعض المنتجات النباتية تحتوي بشكل طبيعي على كميات كبيرة من الدهن المشبع. تتضمن مصادر الزيت النباتي للدهن المشبع: زيت جوز الهند، زبدة الكاكاو، زيت النخيل، وزيت نواة بذرة النخيل. إن الدراسات مستمرة لتحديد ما إذا كانت المصادر النباتية للدهن المشبع هي بنفس ضرر المصادر الحيوانية للدهن المشبع. نحن نعتقد أن المصادر النباتية هي أقل ضرراً، وذلك فقط لأن المصادر النباتية تحتوي على كمية أكبر من العناصر المغذية طالما أنها غير معالجة. إن المصادر النباتية للدهن المشبع تحتوي على بعض من الفيتامينات، والمعادن، ومضادات الأكسدة، والمواد الكيميائية النباتية الصحية الموجودة نفسها في الأغذية الكربوهيدراتية الصحية الغنية بالعناصر المغذية، والتي نتحدث عنها في الفصل الرابع.

ومع ذلك، فحتى تتوافر المزيد من الأبحاث ننصح بتناول جميع المصادر المدارية للدهن المشبع بشكل مقتصد. وهذا يجب ألا يكون بالأمر الصعب بسبب وجود الكثير من البدائل اللذيذة، والأكثر صحة لهذه الزيوت النباتية القليلة، والغنية بالدهن المشبع.

## الأغذية المحتوية على الدهن المشبع، والموافق عليها في

### علاجنا

تحتوي جميع الأغذية التالية على عناصر مغذية بالإضافة إلى الدهن المشبع، ولذلك يمكن تضمينها جميعاً باعتدال في علاج الشاطئ الذهبي. تذكر فقط بأن تلتزم بميزانيتك من الدهن المشبع: 20 غراماً يومياً للأشخاص الأصحاء، 15 غراماً يومياً إذا كنت مصاباً بمرض قلبي، أو حالة التهابية. يجب أن تحسب الدهن المشبع في جميع الأغذية التالية:

### الزبدة

ملعقة طعام واحدة من الزبدة تحتوي على 7 غرامات من الدهن المشبع.

باعتراف الجميع، الزبدة تجعل مذاق الطعام أطيب فعلاً. ولحسن الحظ، الزبدة ليست سيئة لصحتك بالمقدار الذي تتخيله. إنها صحية أكثر بكثير من المارجرين المعروفة، وهي تحتوي على عناصر زهيدة، ومضادات أكسدة هامة، مثل فيتامين A، وفيتامين E، والسيلينيوم.

إن كمية قليلة من الزبدة هي ذات فعل كبير. إن ملعقة صغيرة من الزبدة تحتوي فقط 2.5 غرام من الدهن المشبع، ومع ذلك فإن هذه الملعقة كافية عادة لكي تضيف نكهة عظيمة لحصة كاملة من الخضار، أو لطبق ثانوي كامل من الحبوب الكاملة. وبصورة مثالية، يجب أن تُستخدم الزبدة فقط للطهو، أو الخبز. إذا كنت تستعمل الزبدة بشكل متكرر كدهن على الخبز، والرول ذات الحبوب الكاملة، فإنه من الأفضل أن تجد بديلاً مقبولاً يحتوي على القليل من الدهن المشبع. إن الخيارات الجيدة هي زبدة الفول السوداني، زيت الزيتون أول عصرة، والطحينة. أما إذا كنت من محبي نكهة الزبدة، جرب الزبدة المخفوقة بدلاً منها. تحتوي الزبدة المخفوقة (Whipped) على كمية أقل بكثير من الدهن المشبع من الزبدة الاعتيادية، وذلك عند تساوي الحجم من المنتجين. للزبدة المخفوقة نفس مذاق الزبدة الاعتيادية، ولكن قوامها كالزغب وهي أخف.

يوجد بديلان للزبدة وهما صحيان للقلب: Smart Balance، وEarth Balance، واللذان ذكرناهما باكرًا في هذا الفصل. فبينما تحتوي الزبدة على 2.5 غرام من الدهن المشبع في كل ملعقة صغيرة، يحتوي هذان البديلان الصحيان للقلب فقط على 2.5 غرام من الدهن المشبع لكل ملعقة طعام. مذاقهما طيب، كما أنهما يحسنان فعلاً من مستوى الكوليسترول لديك كما هو مكتوب على العلبة. إن كلا هذين المنتجين هو أفضل لصحتك من الزبدة أو المارجرين العادي.

لقد أظهرت بعض المواد القابلة للدهن، والمقواة بالستانول النباتي، والستيرول النباتي أنها تنقص مستويات الكوليسترول لديك. فإذا اشتريت هذه المنتجات تأكد أنها لا تحتوي على أي زيت مهدرج جزئياً، أو أي زيت مهدرج في قائمة المكونات. إن نفس الشركة التي تصنع Smart Balance قد أدخلت مجدداً المنتج القابل للدهن: Smart Balance Omega Plus، والذي يحتوي على ستيرول نباتي، ودهن أوميغا 3 الأساسي (والذي سيناقدش بشكل أوسع في الفصل الخامس) بدون وجود دهن متحول.

## **الحليب القليل الدسم (1% أو 2%)، واللبن القليل الدسم، والكفير**

كوب واحد من الحليب 2% أو اللبن القليل الدسم تحتوي تقريباً على 3 غرامات من الدهن المشبع.

باستثناء الزبدة والجبن الاحترافيين، نحن لا ننصح بمنتجات الألبان الكاملة الدسم، وذلك لأن الكميات الكبيرة من الدهن المشبع التي تحتويها تميل لأن تلغي فوائدها الصحية الكامنة. ومع هذا،

فإن القليل من الدهن يحسّن بصورة ملحوظة مذاق، ونفع معظم منتجات الألبان. أنت لا تحتاج لأن تستعمل منتجات الألبان خالية الدسم ما لم تكن تفضل أنت فعلاً مذاقها أو قوامها.

الحليب القليل الدسم (1% أو 2%)، واللبن القليل الدسم، والكفير<sup>[19]</sup> (وهو منتج رائع المذاق متوافر في جميع محلات الأغذية الطبيعية)، كلها مصادر رائعة للبروتين. أيضاً، هذه الأغذية هي بعض من أغنى المصادر الغذائية بالكالسيوم. إن كوباً واحداً من الحليب يؤمن على الأقل 30% من متطلباتك اليومية من الكالسيوم. حاول أن تتعود على الحليب 1% وهو أفضل لصحتك من الحليب 2%. إن الحليب 1% يحتوي فقط على 1.5 غرام من الدهن المشبع لكل كوب، وذلك بالمقارنة مع الغرامات الثلاثة من الدهن المشبع الموجودة في كوب من الحليب 2%.

أخيراً، كن حذراً عند شرائك اللبن، فالعديد من الأنواع المتوافرة تجارياً تحتوي على العديد من الكربوهيدرات ذات السعرات الحرارية الفارغة مثل شراب السكر، مكثفات عصير الفواكه، وشراب الذرة. كما أن العديد من أنواع اللبن الخالية الدسم، وذات النكهات تكون مليئة بالسكر. من الأفضل بكثير أن تشتري لبناً صافياً قليل الدسم، وتقوم أنت بتحليته بنفسك بالفاكهة الطازجة، أو الفاكهة المجمدة، أو القليل من سبليندا. ومن وجهة النظر العملية، إذا كان نوع اللبن القليل الدسم الذي اخترته يحتوي أكثر من 130 سعرة حرارية لكل حصة مكونة من 8 أونصات (24 غ)، فيجب أن تقترب منه أنه يحتوي الكثير من السكر المضاف.

## هل تتناول ما يكفيك من الكالسيوم؟

معظمنا يستهلك كمية من الكالسيوم لا تقترب بأي حال من حاجتنا لصحة مثلى. وهذا صحيح بشكل خاص للنساء. إن الكالسيوم ضروري جداً لبناء الكتلة العظمية والمحافظة عليها، ولمنع تخلخل (ترقق) العظام.

تظهر الأبحاث في معهد التغذية في جامعة تينيسي، نوكسفيل، أن الحميات الغنية بالكالسيوم تساعد على حرق دهون أكثر، وذلك عند مقارنتها بحميات فقيرة بالكالسيوم. يفترض هؤلاء الباحثون أن الكالسيوم قد يثبط إنتاج الكالسيترول، وهو هرمون يشجع الخلايا الدهنية على تخزين الدهن، ويثبط في الوقت نفسه حرق الدهن.

إذا كنت لا تتحمل اللاكتوز، ومع ذلك تريد أن تتمتع بمنتجات الألبان، جرّب الحليب الخالي من اللاكتوز، واللبن، والكفير. هذه الأغذية تحتوي على جراثيم حية تساعد على هضم اللاكتوز. إن الجرثوم /الصديق المسمى بالعصيات اللبنية المحبة الحمض *Lactobacillus acidophilus* والموجود في اللبن، والكفير تسمح لأمعائك بأن تطور توازناً جرثومياً أكثر صحة. هذه الجراثيم الصديقة تحتل مكاناً، وتستعمل مصادر غذائية، والتي لولاها لكانت استُعْمِلت لدعم نمو الجراثيم الضارة القادرة على إحداث الإنتانات. إن العصيات اللبنية المحبة الحمض الموجودة في اللبن تساعد بشكل خاص في الحفاظ على التوازن الجرثومي الطبيعي في جسمك أثناء تناول شوط علاجي من المضادات الحيوية وبعده بقليل. فإذا كنت ذا استعداد للإصابة بالالتهابات الخمائية (الفطرية)، والتهابات المسالك البولية، فخذ بعين الاعتبار أن تتناول اللبن، أو الكفير بشكل يومي.

وحتى لو كنت لا تتحمل جميع منتجات اللبن، فهناك العديد من مصادر الطعام الكامل الأخرى للكالسيوم والتي يمكنك الاستمتاع بها أثناء اتباعك لعلاجنا:

الغذاء	محتوى الكالسيوم
30 غ من اللوز	80 مغ
كوب من الفاصولياء السوداء	47 مغ
<sup>[20]</sup> ½ كوب من البروكولي	35 مغ
½ كوب من الكرنب	47 مغ
كوب من الفاصولياء البيضاء	128 مغ
90 غ من السردين (مع الحسك)	92 مغ
30 غ من بذور دوار الشمس	34 مغ
½ كوب بطاطا حلوة	35 مغ
<sup>[21]</sup> ½ كوب توفو	130 مغ

## الجبن

ربع كوب من الجبن المبشور الكامل الدسم يحتوي تقريباً على 5 غرامات من الدهن المشبع.

ربع كوب من الجبن القليل الدسم يحتوي تقريباً على 3 غرامات من الدهن المشبع. من منا لا يحب الجبن؟ عندما يؤكل باعتدال، إن الجبن هو حتماً جزء من علاج الشاطئ الذهبي. الجبن غني نسبياً بالبروتين، ومصدر جيد جداً للكالسيوم. إن المنتجات القليلة الدسم منه تحتوي تقريباً على نصف الدهن المشبع مع العلم أن المذاق لا يختلف إلا قليلاً، لذلك ابحث عن الجبن "المنخفض الدسم" أو "المقشود جزئياً"، ودع الجبن الكامل الدسم لمناسبات بين الحين والآخر. نحن ننصح بأن تتجنب الجبن الخالي من الدسم. بالإضافة إلى أن مذاقه مثل الكرتون الرطب، فالأطعمة شبيهة الجبن الخالي من الدسم والاصطناعية بشدة تحتوي على القليل جداً من الجبن الحقيقي، والقليل جداً من العناصر المغذية، مع الكثير من المكونات غير الصحية.

**لحم العجل، لحم الحمل، لحم الطرائد، لحم البقر، لحم الديك الرومي**

**الغامق، ولحم الدجاج الغامق**

إن حصة تزن 4 أونصات (120 غ) وبجسم راحة الكف من اللحم الهبر من هذه الأغذية تحتوي على 4 غرامات تقريباً من الدهن المشبع.

الآن، يعلم جميعنا كم هو هام أن ننقص استهلاكنا من اللحم الأحمر. ولكن الإنقاص لا يعني الحذف. بدلاً من ذلك، نحن ننصح بأن تأكل حصة معتدلة الحجم من هبر هذه اللحوم مرة أو مرتين أسبوعياً كجزء من حمية متوازنة.

اشترِ فقط القطع الأكثر هبراً من لحم البقر (لحم الخاصرة، فيلييه، أعلى الخاصرة)، ثم قم بإزالة جميع الدهن المرئي بشدة. تجنّب السجق العادي لأنه يحتوي على الكثير من الدهن المشبع، والقليل من العناصر المغذية بحيث لا تبرر تناوله.

يسمح بتناول كل من لحم الديك الرومي (الحبش)، ولحم الدجاج الغامقان في علاجنا، ولكن انتبه إلى أن اللحم الغامق يحتوي على دهن مشبع أكثر من ضعفي ما هو موجود في اللحم الأبيض. أيضاً، إن الكثير من الدهن المشبع الموجود في الدجاج، والديك الرومي (الحبش) هو موجود تماماً تحت الجلد. نحن نقترح أن تأكل فقط لحم الدجاج، والديك الرومي الأبيض بدون الجلد.

إذا كنت تريد أن تتمتع بصحة مثلى تماماً ولديك الوقت والمال، فنحن نشجعك على أن تشتري الدواجن واللحوم التي تغذت على العشب، وليس الحبوب. إن الحيوانات المغذاة على العشب، والمواد العضوية تكون أكثر هبراً، وتحتوي على دهن أوميغا 3 أكثر بمرتين لثلاث مرات، من الحيوانات المغذاة على الحبوب، كما أنها خالية من المضادات الحيوية، وهرمونات النمو. ولمعلومات أكثر عن الفوائد الصحية من تناول اللحوم المغذاة على العشب بالإضافة لاقتراحات عن الأمانة التي يمكن شراؤها منها، رجاءً زوروا موقعي الإنترنت [www.eatwild.com](http://www.eatwild.com)، أو [www.americangrassfedbeef.com](http://www.americangrassfedbeef.com).

## لحم النعام

يجب أن يجرب محبو لحم البقر لحم النعام. لقد فوجئنا بسرور من مذاق لحم النعام الطيب، ومدى شبهه بلحم البقر. فالأمر يتعدى كونه ندياً مع نكهة رقيقة من لحم البقر إلى أنه هبر لدرجة لا تصدق، وقليل الدهن المشبع. بعض الأنواع التجارية المجمدة تحتوي أقل من غرامين من الدهن المشبع للحصة.

## اللحم الأبيض المنزوع الجلد من الدجاج والديك الرومي

إن حصة تزن 4 أونصات (120 غ) وبجسم راحة الكف تحتوي 1.5 غرام تقريباً من الدهن المشبع.

طالما أنك لا تتناول الجلد، وتتناول فقط اللحم الأبيض، فالدجاج والديك الرومي هما قليلا الدهن المشبع. وعلى الرغم من أن الدجاج، والديك الرومي (الحبش) هما صحيان تماماً، فلا تتحمس كثيراً. فالعديد من الناس الواعون صحياً يتناولون، وبكميات كبيرة، الدجاج والديك الرومي

على حساب الأغذية البروتينية الأخرى الغنية بالعناصر المغذية، مثل السمك، فول الصويا، البيض، والألبان. لا تتخم نفسك بالدجاج، والديك الرومي بحيث يؤدي ذلك إلى تجنبك تناول العديد من الأغذية الصحية الأخرى والتي سنناقشها خلال بقية كتابنا، خصوصاً في الفصل السادس.

## البيض

تحتوي البيضة المتوسطة 70 سعة حرارية، وفقط 1.5 غرام من الدهن المشبع.

البيضة هي غذاء كامل غني بالعناصر المغذية يحتوي على البروتين، الفيتامينات، المعادن، والليسيثين. لسوء الحظ، يحتوي البيض على الكثير من الكولسترول، لذلك تلقى توبيحاً سيئاً لا يستحقه. لقد اعتقد الناس لسنوات أن تناول البيض والأغذية الأخرى الغنية بالكولسترول مثل القريدس (الجمبري) يزيد بشكل كبير كمية الكولسترول في دمهم، ويعرضهم لخطورة زائدة للإصابة بأمراض القلب. هذا فعلاً غير صحيح!

إن تناول البيض لا يعرضك لخطورة زائدة للإصابة بأمراض القلب. فالباحثون الذين قاموا بتحليل 912 شخصاً شاركوا في دراسة فريمنغهام خلال عدة سنوات وجدوا أنه لا توجد علاقة هامة بين استهلاك البيض، ومستويات كولسترول الدم، والداء القلبي. إنَّ البيض منخفض المحتوى بالدهن المشبع، وغني بعنصر زهيد يدعى الليسيثين، وهو يساعد جسمك في استقلاب الكولسترول. يحتوي البيض تشكيلة واسعة من العناصر المغذية، بما في ذلك فيتامين A، B6، B12، و E. ويحتوي صفار البيض على الفيتامين K، الفولات، الحديد، الكولين، واللوتين، وهو مضاد أكسدة فعال قد يساعد في الوقاية من تنكس اللطخة المتعلق بالعمر، وهو سبب شائع للعمى. ليس هناك سبب يدفع لتجنب تناول البيض.

## الأغذية التي تزيد مستوى الكولسترول لديك

لا يدرك معظم الناس أن الكولسترول الذي يأكلونه في طعامهم ليس هو المتهم الرئيسي، وذلك عندما يتعلق الأمر بكمية الكولسترول في دمهم. إن ارتفاع الكولسترول ينجم على الأغلب عن تناول الكثير من الدهن المشبع، أو الدهون المتحولة، أو تناول الكثير من الكربوهيدرات الفارغة، والمعالجة بشدة. يقوم كبدك بصنع الكولسترول من الدهن المشبع، والدهون المتحولة التي تتناولها. وبما أن الكربوهيدرات الفارغة يمكن أن تتحول في جسمك إلى دهن مشبع، فإنه يمكن إنتاج الكولسترول بشكل غير مباشر من أي مدخول زائد من الكربوهيدرات الفارغة. أيضاً، يحرض الاستهلاك الزائد من الكربوهيدرات الفارغة جسمك على إنتاج كمية أكبر من الأنسولين، والأنسولين يفعل الإنزيم الرئيسي المسؤول عن صنع الكولسترول في كبدك.

النقطة الجوهرية هنا أن الكولسترول الفعلي الذي تأكله له تأثير ضئيل على مستوى الكولسترول في دمك.

## البيض الغني بدهن أوميغا

إذا كان ممكناً، استعد من بيض الدجاج المغذى على حميات خاصة تؤدي إلى إنتاج بيض يكون أغنى بالدهن الأساسي الجيد أوميغا 3، والذي ستتعلم عنه أكثر في الفصل الخامس. واحدٌ من أكثر الأنواع التجارية تفضيلاً عندنا "لبيض أوميغا 3" يمكن شراؤه من أي مركز تسوق. إنه بيض Eggland's Best الذي يحتوي 25% أقل من الدهن المشبع من البيض العادي، وفي الوقت ذاته يحتوي على ثلاث مرات دهن أوميغا 3 أكثر من البيض العادي. إن غذاء دجاجات Eggland Best لا يحتوي على دهن حيواني، أو منتجات وسيطة حيوانية، أو طعاماً معالجاً أو معاد استعماله. لا تستعمل الشركة الهرمونات، أو المضادات الحيوية أبداً ومن أي نوع كان. يعطي هذا البيض تماماً نفس طعم البيض العادي إن لم يكن أفضل. وإذا لم يكن ذلك كافياً لإقناعك، فاعلم أن البيض المدعم بأوميغا 3 له تأثير جيد على تحاليل الكولسترول فهو يزيد مستوى الكولسترول الجيد HDL، وينقص مستوى الدهون الثلاثية.

الآن وبعد أن عرفت القليل عن الأطعمة القليلة غير الصحية التي يجب تجنبها، حان الوقت لأن تعلم الأطعمة الكثيرة التي يمكنك الاستمتاع بها عند اتباعك نظام علاجنا الحياتي.



## القسم الثاني

الأكل بقصد تخفيف الوزن والصحة:

الأنذية التي ننمّ وتشفى



## نَعَمْ للكربوهيدرات الصحية

إن معظم الكربوهيدرات هي صحية تماماً، ونحن نشجع عليها في علاجنا. في الحقيقة، هناك كربوهيدرات جيدة جداً، وهي مفضلة على الكربوهيدرات الفارغة التي يجب تجنبها. ولكن لكي تخفف وزنك وتكون صحيح الجسم، فأنت بحاجة لأن تأكل الكربوهيدرات الغنية بالعناصر المغذية.

### قسم منتجات المزرعة

جميع الفواكه، وجميع الخضار مسموح بها في علاج الشاطئ الذهبي. إن مضادات الأكسدة، والمواد الكيميائية النباتية الموجودة في الفواكه والخضار تحميك من الداء القلبي، والسكتة، والساد، وأمراض العين، ومجموعة كبيرة من الأمراض التي تصيب تقريباً أي عضو يعتمد على تدفق الدم لكي يبقى حياً. إن الكولسترول السيئ LDL، والذي يخاف منه الجميع، يقوم بمعظم ضرره بعد أكسدته، وهكذا فكلما تناولت كمية أكبر من مضادات الأكسدة، كان ضرر الكولسترول أقل على أوعيتك الدموية (ينطبق هذا الأمر مهما كان مستوى الكولسترول مرتفعاً، أو منخفضاً لديك). الفواكه والخضار هي مكونات هامة جداً في أي حمية لأنها مصدر الطبيعة الأكثر غنى بمضادات الأكسدة.

### الفواكه

الفواكه هي طعام طبيعتنا الأم السريع، والأكثر امتلاءً بالعناصر المغذية. ببساطة اغسل واكل. نحن نعلم أن بعض أخصائيي الحميات الغذائية هم ضد الفاكهة، وهذا أمر سخيف تماماً. إن الفواكه هي واحدة من أفضل المصادر لطاقة مستمرة. كما أنها مليئة بالعناصر المغذية، المواد الكيميائية النباتية، مضادات الأكسدة، والفولات، وهي غنية بالألياف. حاول أن تتناول تشكيلة واسعة من الفواكه من جميع الألوان وذلك لكي تجعل تعرضك أعظمياً لأوسع طيف من الفيتامينات، المعادن، مضادات الأكسدة، والعناصر الزهيدة.

#### النقطة الجوهرية

جميع الفواكه الكاملة جيدة

### الفواكه الطازجة مقابل المجمدة، والمعبأة، والمجففة

**المجمدة:** عادةً يكون مذاق الفواكه الطازجة أفضل، ولكن الفواكه المجمدة توازيها تماماً من حيث العناصر المغذية.

**المجففة:** الفواكه المجففة مقبولة أيضاً، ولكن تأكد من أن تقرأ اللصاقة لكي تتأكد من عدم وجود أي نوع من أنواع السكر، أو الزيوت المضافة. إذا كنت شديد الفعالية، ففكر بزيادة استهلاكك

من الفواكه المجففة لكي تزيد مدخولك من الكربوهيدرات، فالرياضيون الذين يتناولون الفواكه المجففة يتمتعون بطاقة زائدة دون أن يحسوا بالانتفاخ، أو بوزن زائد.

**المعلبة:** إننا ننصح بعدم تناول الفواكه المعلبة لأنها مليئة بشكل دائم تقريباً بشراب السكر المكرر. تأكد من أن تتفقد قائمة المكونات عند شراء الفواكه المعلبة أو المغلفة. يجب أن تحتوي قائمة المكونات على 100% فواكه بدون أي سكر مضاف. تجنّب الفواكه المعلبة ما لم تكن المكونات فقط من الفواكه، والماء، وربما واحد أو اثنان من المواد الحافظة.

#### النقطة الجوهرية

تناول المزيد من الفواكه الطازجة، والمجمدة، والمجففة. تجنّب الفواكه المعلبة.

### الخضار

لقد أربعتنا حقيقة أن بعض أنصار الحميات المنخفضة الكربوهيدرات يصنفون بعض الخضار، مثل الجزر، بأنها "كربوهيدرات سيئة". يا للسخف! إن الخضار - بما في ذلك الجزر - مليئة بالألياف، الفيتامينات، المعادن، مضادات الأكسدة، والمواد الكيميائية النباتية المقاومة للمرض. إذا كنت تريد أن تتمتع بصحة مثلى، فعليك أن تتناول تشكيلة واسعة من الخضار بشكل متكرر. ثق بنا، لن تسمن بسبب تناولك الجزر. جميع الخضار هي كربوهيدرات صحية تمنحك دفعة هائلة من العناصر المغذية ومضادات الأكسدة، مقابل كمية دنيا من السعرات الحرارية.

عليك أن تتناول على الأقل حصة كبيرة من الخضار عند الغداء وعند العشاء. الحصة الواحدة تعادل تقريباً كوباً واحداً (أو ما يعادل حجم قبضتك المغلقة). وعلى الرغم من أن مذاق الخضار الطازجة أفضل، إلا أن استعمال الخضار المجمدة يوفر الوقت كثيراً. وبشكل مثير للاهتمام، تحتفظ الخضار المجمدة فعلياً بكمية أكبر من العناصر المغذية من جميع الخضار ما عدا الطازجة جداً جداً منها. ولأن المزارعين التجاريين الحديثين لديهم وسائل تغليف معقدة جداً، فمن الصعب أن يكون هناك وقت للعناصر الغذائية لأن تضيع قبل تجميد، وتغليف الخضار من أجل إرسالها للبقاليات. أيضاً، الخضار المعلبة جيدة تماماً.

#### النقطة الجوهرية

جميع الخضار جيدة، سواء أكانت طازجة، أو مجمدة، أو معلبة. تناول حصة واحدة بمقدار كوب عند الغداء والعشاء.

### ثلاثة من نجوم الخضار

مع أن جميع الخضار صحية، فالخضار التالية تعطي فوائد صحية مذهلة، ونحن نعتقد أنه لا يمكنك أن تتمتع بصحة مثلى حقيقية بدون أن تدخلها عمداً في حميتك.

**صنف الخضار الفعّال رقم 1: الثوم.** إن الذين بنوا الأهرامات في مصر القديمة كانوا يتناولون الثوم يومياً من أجل القوة، والتحمل، والصحة العامة. لقد أثبت الثوم أنه يساعد في الوقاية من الداء القلبي. ويحتوي الثوم على مركب يدعى "ميتيل أليل ثلاثي السولفيد" وهو يخفض ضغط الدم عن

طريق توسيع جدران الأوعية الدموية، كما ويستطيع أيضاً أن ينقص مستوى كولسترول الدم بشكل هام. ينقص الثوم مستوى الكولسترول السيئ LDL، ويمنع كولسترول LDL في دمك من التأكسد. إن كولسترول LDL المؤكسد سيئ لأنه يشجع على تراكم اللويحات على بطانة الأوعية، الأمر الذي يؤدي لإصابة القلب. وبسبب تأثيره على مستوى كولسترول الدم، يساعد الثوم في الوقاية من معظم أنواع السكتة، جميع أنواع شيخوخة الأوعية، النوبات القلبية، إصابة الكلية، والعرج. في ألمانيا، مادة الثوم مسجلة، وتوصف كدواء ضد تصلب الشرايين.

#### النقطة الجوهرية

تناول الثوم على الأقل ثلاث، أو أربع مرات أسبوعياً.

**صنف الخضار الفعّال رقم 2: الطماطم.** إن الطماطم غنية بالعناصر المغذية مثل فيتامينات C و E المضادة للأكسدة، البوتاسيوم، حمض الفوليك، بيتا كاروتين، والليكوبين. وعلى الرغم من أن الليكوبين اشتهر بقدرته على إنقاص الإصابة بسرطان البروستات، فإن مضاد الأكسدة الفعّال هذا قد تبين أنه ينقص الإصابة بسرطان عنق الرحم، والفم، والبلعوم، والمريء، والمعدة، والقولون والمستقيم. أيضاً، الليكوبين هو من المواد الكيماوية النباتية والتي يعتقد أنها تقي بشكل مستقل من النوبات القلبية.

إن طهو وتعليب الطماطم لا يدمّر الليكوبين، لذلك لا حاجة لتناول الطماطم النيئة إذا كنت لا تحبها كذلك. أيضاً، صلصة الطماطم جيدة. وبما أن الليكوبين ينحل في الدهن، فعليك أن تتناول أغذية الطماطم مع أحد أنواع دهن الحمية مثل زيت الزيتون، أو المكسرات، أو الزبدة وذلك لكي تتمتع بالفائدة العظمى.

#### النقطة الجوهرية

تناول على الأقل حصة واحدة من الطماطم أسبوعياً.

**صنف الخضار الفعّال رقم 3: البروكولي (نوع من القنبيط).** البروكولي غني بمضادات الأكسدة، وقد أثبت أنه فعّال في الوقاية من سرطان الرئة، والقولون، والثدي. أما الدراسات الحديثة فقد ربطت بين تناول البروكولي، وانخفاض خطورة الإصابة بسرطان عنق الرحم. إن المادة الكيماوية النباتية (إندول - 3 كاربينول) الموجودة في البروكولي تساعد في تحويل إستروجينات سيئة معينة في دمك إلى إستروجينات جيدة حميدة. هذا التحول في استقلاب الإستروجين هو قابل للقياس وهام، فهو يقي من السرطانات المستجيبة على الهرمونات مثل سرطان الثدي، وسرطان القولون.

مقدار كوب واحد من البروكولي يعطي جرعة ضخمة من الكالسيوم، ويحتوي على فيتامين C أكثر من برتقالة. أيضاً، البروكولي غني بفيتامين K، وهو مادة ضرورية للمحافظة على عظام سليمة.

## الكربوهيدرات الكثيفة المستحسنة في علاج الشاطئ

### الذهبي

إذا وضعنا الفواكه والخضار جانباً، فإن الكربوهيدرات الكثيفة هي متكاملة مع حماية صحية. تتألف الكربوهيدرات الكثيفة من الحبوب الكاملة، الفاصولياء والبقوليات، والخضار النشوية مثل البطاطا الحلوة والبطاطا (العادية).

### الحبوب الكاملة

ما الذي يجعل الحبوب الكاملة مفيدة جداً لك؟ تحتوي الحبوب الكاملة على الألياف، فيتامين E، وفيتامينات B والمعادن مثل المغنيزيوم، السيلينيوم، النحاس، المنغنيز، والزنك، والمواد الكيميائية النباتية المقاومة للمرض؛ عناصر مغذية يحتاجها جسمك. تذكر، إن الأطعمة الغنية بالعناصر المغذية تشبعك دون أن تسمنك.

لسوء الحظ، يظن الكثير من الناس أن الحبوب الكاملة تافهة، ومملة، وصعبة الصنع (وهي ليست كذلك كما ستري في الفصل السادس عشر). جربها وستري: هناك تشكيلة كبيرة من الحبوب الكاملة، وهي تشبع وتتحف كما أن مذاقها رائع أيضاً.

بإمكانك أن تجد الحبوب الكاملة في مراكز التسوق، على الرغم من أنك قد ترغب بالذهاب إلى محلات الأغذية الطبيعية لتجد تشكيلة أوسع. معظم مراكز التسوق تباع الأرز الأسمر، الأرز البري (الأرز الهندي)، الشعير، المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، الشوفان القديم، وقليل من الحبوب الأخرى الكاملة. الحبوب الأخرى الكاملة في قائمتنا يمكن الحصول عليها من محلات الأغذية الطبيعية، ويمكن شراء معظمها بأسعار رخيصة وبكميات كبيرة. في فصل "إعادة تشكيل المطبخ" في الفصل الثامن، نعطيكم لمحة عما يمكنكم شراؤه من محلات الأغذية الطبيعية.

كل أنواع الحبوب الكاملة رخيصة، وسهلة التحضير، ولذيذة الطعم. ومن الأفضل أن تتنوع الحبوب التي تتناولها قدر الإمكان. وبذلك لن تسأم، وسوف تحصل على الطيف الأوسع من العناصر الغذائية. يمكن للأشخاص المصابين بعدم تحمل الغلوتين، أو التحسس تجاه القمح اتباع علاجنا باستبدالها بالحبوب والدقيق الخالي من الغلوتين والخالي من القمح. حسب الترتيب الأبجدي (الإنكليزي)، إليك قائمة لبعض الحبوب الكاملة المتنوعة الصحية، والتي نستعملها بشكل منتظم في طبخنا:

**Amaranth القطيفة:** أحد أنواع الحبوب الكاملة من أميركا الجنوبية، وهي بهارية الطعم بشكل معتدل، مع نكهة فلفل خفيفة. إنها غنية بالكالسيوم، والبروتين، والحديد ويمكن تقديمها إما كطبق جانبي أو كطبق حبوب الإفطار. عند طهوها تعطي قواماً قشدياً. ويمكن أن تعد منها حساءً رائعاً سميكاً وغنياً بالألياف.

**Barley الشعير:** من السهل إيجاده نسبياً وهو خالٍ من الغلوتين. يمكن استعمال الشعير الكامل لإعداد أطعمة لذيذة مثل البيلاف<sup>[22]</sup>، والحساء، واليخنة، وسلطة الخضار الباردة. وبسبب مذاقه المعتدل، يمكن استعمال الشعير الغني بالألياف بدلاً من الأرز الأبيض في كثير من وصفاتك المفضلة. ابحث عن الشعير المغذي الكامل الحبوب الأسمر؛ وتجنّب الشعير المعالج المصقول إذا كان ذلك ممكناً.

**Brown Rice الأرز الأسمر:** هذا النوع من الحبوب خالٍ من الغلوتين، وغني بالعناصر المغذية. يمكنك أن تختار إما الأرز الأسمر الطويل أو القصير، ولكن تجنّب الأنواع البيضاء بشكل كامل. إذا لم تجرب الأرز الأسمر من قبل، فسوف تدهشك نكهته الجوزية الغنية. أضف الإثارة إلى وجبتك بمزج الأرز الأسمر مع الأرز البري، المكسرات المفرومة، التوت البري المجفف، الخضار المفرومة بشكل ناعم، أعشابك المفضلة الطازجة أو المجففة، الزبدة أو زيت الزيتون أول عصرة، وقليل من الملح والفلفل.

**Bulgar البرغل:** يباع بشكل مطهو جزئياً بحيث يكون جاهزاً للاستعمال، هذا النوع التقليدي الشرق أوسطي من الحبوب الكاملة يستعمل لإعداد أطباقٍ مثل التبولة والكبة. اشترِ البرغل الناعم، أو المطحون جزئياً من أجل التبولة. استعمل البرغل الخشن لإعداد البيلاف.

**Buck wheat الحنطة السوداء:** إنها خالية من الغلوتين ولها نكهة المكسرات. باستعمال دقيق الحنطة السوداء الكامل يمكن إعداد فطائر محلاة Pancakes، ووافل رائعة وصحية. الحنطة السوداء المحمّصة تدعى أيضاً "كاشا" kasha.

**Corn and Stone Ground الذرة ودقيق الذرة المطحون بالرحى:** إن دقيق الذرة المطحون بالرحى ممتاز في خبز الذرة، وعصيدة الذرة، والتورتيللا<sup>[23]</sup>، ولكنك تحتاج لأن تتجنّب دقيق الذرة المعالج، الفقير بالعناصر المغذية، والفقير بالألياف والمنزوع البذرة المنتشة. دائماً اقرأ لصاقة المنتج وتأكد أنه يوجد على الأقل غرامين من الألياف لكل 25 غراماً من الكربوهيدرات في أي منتج مغلف للذرة تقوم بشرائه.

**Couscous الكسكس:** دائماً اشترِ الكسكس<sup>[24]</sup> كامل القمح، وإلا فسوف تفوتك معظم الألياف، والعناصر المغذية. ابحث عن الكلمة كامل على العلبة.

**Kamut الكاموت:** تشكيلة غنية بالبروتين من ثمرة القمح. الكاموت له قوام ماضغ جيد عندما يطهى، ويمكن أن تحضر منه تشكيلة من الصحون الجانبية.

**Millet الدخن:** إنه غني بفيتامينات B، والنحاس والحديد. هذا النوع من الحبوب الكاملة الخالي من الغلوتين، يمكن أن يصنع طبقاً جانبياً رائعاً. يمكن أن يكون حبوب الإفطار مع قليل من الحليب، أو حليب الصويا، بالإضافة إلى الفواكه الطازجة والمكسرات المفرومة. يحبه الأطفال بسبب مذاقه المعتدل الشبيه بالمعكرونة.

**Oats الشوفان:** لقد نشرت فوائد دقيق الشوفان الصحية في كبريات المجلات الطبية. وبشكل نوعي، أظهرت ألياف الشوفان أنها تملك فوائد صحية للقلب، بما في ذلك تخفيض مستوى كولسترول LDL السيئ في الدم. يحتوي الشوفان الكامل الحَب على فيتامين E مضاد الأكسدة، وسبعة من فيتامينات B، وتسعة عناصر معدنية بما في ذلك الكالسيوم والحديد. عند التسوق من أجل دقيق الشوفان، تجنّب الأشكال المكررة السريعة التحضير، واختر الشوفان غير المكرر القديم الطراز.

**Quinoa الكينوا:** إنها ملكة الحبوب عندما يتعلق الأمر بالبروتين، والحديد، والكالسيوم. هذا النوع من الحبوب الخالي من الغلوتين له مذاق معتدل، ويمكن أن تكون طبقاً ثانوياً للحم أو السمك أو الدواجن، كما يمكن أن تحشى في الفليفلة الحلوة أو الطماطم، أو أن تستعمل في البودينغ والمقالي السريعة، أو أن تتم إضافتها في الحساء أو السلطات. يمكن إعداد صحن جانبي سريع وبسيط، وذلك بوضع الكينوا المطهوه مع زيت الزيتون أول عصرة، أو زيت بذور الكتان مع جبن بارما المبشور الطازج.

**Whole Wheat القمح الكامل:** بوجود العديد من أنواع القمح للبيع، من السهل أن ترتبك. جميع منتجات القمح التالية هي غنية بالعناصر المغذية، ويمكن أكلها بثقة.

● **Whole Wheat Flour دقيق القمح الكامل:** يجب أن يستعمل دائماً بدلاً من الدقيق الأبيض المدعم المكرر، وهو ممتاز لصنع المافن، والكيك، والخبز. (إذا كنت تعاني من تحسس تجاه القمح، ابحث عن أنواع بديلة مغذية أخرى من الدقيق الكامل الحب مثل دقيق القطيفة، دقيق الشعير الكامل، دقيق الشوفان الكامل، ودقيق التريتيكالي<sup>[25]</sup>. يمكن شراء هذه الأنواع من الدقيق من محلات الأغذية الطبيعية).

● **Wheat Bran نخالة القمح:** إنها مصدر عظيم للألياف. تتوافر في معظم البقاليات، ويمكن إضافتها للأطعمة المخبوزة، وحبوب الإفطار لزيادة محتوى الألياف الإجمالي. ربع كوب من نخالة القمح يحتوي على 8 غرامات من الألياف!

● **Wheat Berries ثمرة القمح:** تتميز بأن قوامها ماضغ، ويمكن إضافتها للسلطة، أو بيلاف الأرز. (انظر قسم الوصفات).

● **Cracked Wheat القمح المجروش:** إنه مشابه من حيث القوام لثمرة القمح. إننا نحب القمح المجروش كنوع من حبوب الإفطار مع القليل من حليب الصويا أو الحليب القليل الدسم، والفواكه الطازجة والمكسرات المفرومة.

- **Wheat Germ** بذرة القمح المنتشرة: مليئة بالفيتامين E، وحمض الفوليك، وأنواع متعددة من فيتامين B، والألياف، والدهن الأساسي. يمكنك إضافتها إلى المافن، وحبوب الإفطار، والخبز، وورغيف اللحم، وكرات اللحم، والكعك المحلى (Cookies). قم برشها فوق اللبن والفاكهة أو فوق البوظة الطبيعية بالكامل المفضلة لديك. يحب الأطفال الصغار بشكل خاص قوامها الهش، وسوف لن يشتبهوا بأنها طعام "الصحة" إلا إذا أخبرتهم أنت.

## طهو الحبوب الكاملة

إذا كنت جديداً على الحبوب الكاملة، فإننا ننصحك بأن تشتري وعاء رخيصاً لطهو الأرز مع مؤقت. إن وعاء طهو الأرز هذا سوف يطهو حبوبك الكاملة بشكل مثالي، كما أنه سيخلصك من الحاجة إلى مراقبته.

إذا لم يكن لديك مكان لأداة أخرى في مطبخك، ببساطة اغلي الماء، أضف الحبوب الكاملة، ثم انتظر حتى تصبح الحبة غضة. يختلف وقت التحضير بالاعتماد على نوع الحب. (يحتوي الفصل السادس عشر على دليل سريع عن طهو العديد من الحبوب الكاملة الأكثر شيوعاً).

بإمكانك أن تطهو الحبوب الكاملة مقدماً ثم تملحها بلطف، وتغطيها ثم تجدها لمدة تصل إلى ثلاثة أيام. وهكذا عن طريق إضافة الجبن، الزيت، البهارات، والأعشاب الطازجة، كل ذلك في الدقيقة الأخيرة، بإمكانك أن تُعدّ طبقاً جديداً كل ليلة. ببساطة أعد تسخين الطبق في المايكروويف تماماً قبل تقديمه، أو قم بقلي الحبوب المطهولة في مقلاة مع القليل من زيت الزيتون أول عصرة.

### النقطة الجوهرية

تعلم كيف تطهو الحبوب الكاملة. قم بتقديمها بدلاً من الكربوهيدرات المعالجة بكثرة والمحضرة من الدقيق الأبيض.

## رجاءً، مرّر خبز الحبوب الكاملة

نحن نشجعك على أن تستمتع بالخبز، ولكن تأكد من أن تتناول دائماً خبزاً من حبوب كاملة لا يحتوي على دهون متحولة. العنصر الأول في قائمة المكونات لأي لصاقة على منتج خبز يجب أن يكون إما أحد أنواع الحبوب الكاملة، أو أحد أنواع دقيق الحبوب الكاملة. يجب ألا يحتوي الخبز على الإطلاق أي نوع من الزيوت المهدرجة، أو المهدرجة جزئياً.

نحن من المعجبين الكبار بمخبز Alvarado Street Bakery، والذي يصنع أنواعاً رائعة من الخبز. يوجد نوع مفضل عندنا هو California-Style Complete Protein Bread. يجب على مصنعي الأغذية أن يرتبوا المكونات الموجودة في منتجاتهم تنازلياً حسب الكمية. لاحظ عدد الحبوب الكاملة الموجودة في قائمة المكونات، وانتبه إلى المكون الأول:

مثال على الخبز الجيد:

مخبز Alvarado Street Bakery California-Style Complete Protein Bread



**المكونات:** ثمرة القمح المتبرعمة الطبيعية العالية البروتين، مياه مكررة، دُخْن، ذرة، شوفان، فول الصويا، عدس، شعير، مالت<sup>[26]</sup> Malt، عسل صاف، غلوتين، ملح بحري، خميرة طازجة، ليسيثين معتمد على الصويا.

القدرة على تحديد *الخبز السيئ* هي بنفس الأهمية أيضاً. بدون أن نسمي أسماء معينة، يمكننا أن نخبرك أن أحد أنواع الخبز السيئ على وجه الخصوص هو علامة تجارية تحقق أفضل المبيعات ويتم الإعلان عنها بشكل غير ملائم على أنها منتج غذائي صحي. أول مكونين - دقيق القمح المقوى غير المقصور، ودقيق الشعير المنقوع - يظهران أن هذا الخبز لا يقترب حتى من كونه صحياً. ويوجد عنصر آخر موجود على اللصاقة وهو من مكونات "العلم الأحمر"، إنه شراب الذرة العالي الفركتوز. مرة ثانية، دائماً اقرأ اللصاقات.

الخبز الذي نتحدث عنه يعطينا مثلاً ممتازاً عن أنه لا يمكنك أن تعتمد ببساطة على الدعاية الموجودة على الغلاف. هذا الخبز السيئ يذكر بكل وضوح على الغلاف أنه لا يوجد مواد حافظة، ولا ملونات اصطناعية، ولا نكهات اصطناعية. علاوة على ذلك، يدّعي المصنّع أن المنتج خالٍ من *الكوليسترول*. وبالرغم من أن كل هذا يمكن أن يكون صحيحاً، إذا تناولت هذا الطعام الحثالة ذا السعرات الحرارية الفارغة بشكل منتظم، فأنت ترفع من خطورة إصابتك بالبدانة، الداء القلبي، داء السكر، سرطان القولون، ومجموعة أخرى من المشاكل الصحية. أما الجانب الإيجابي فهو أنك لن تستهلك، بالطبع، أي ملونات اصطناعية. صفقة رائعة!

#### النقطة الجوهرية

اشترِ أنواع الخبز المعذبة من الحبوب الكاملة، ودقيق الحبوب الكاملة بدون أي دهون متحولة.

### إبهاج محبي المعكرونة

المعكرونة هي أحد أنواع الأطعمة التي يحبها الجميع تقريباً. ومع ذلك، فالكثير من الأشخاص الواعون لصحتهم ووزنهم يتجنبون المعكرونة بشكل كامل لأنهم يخافون أن تسمّنهم. في الحقيقة، المعكرونة مشابهة للخبز من حيث أن أنواعاً معينة من المعكرونة تكون صحية جداً، ويمكنها أن تساعدك في تخفيف وزنك، بينما هناك أنواع معينة غير صحية، وسوف لن تساعدك في معركتك مع السمنة.

من السهل جداً التمييز بين المعكرونة الصحية والمعكرونة المكررة غير الصحية، وذلك باستخدام نفس المهارات التي استعملتها لتجد الخبز الجيد. المعكرونة الصحية تكون مصنوعة من الحبوب الكاملة ودقيق الحبوب الكاملة وتحتوي على الأقل 2 إلى 3 غرامات من الألياف لكل 25 غراماً من الكربوهيدرات.

لسوء الحظ، من الصعب أن تجد معكرونة جيدة لأن الأشكال الموجودة بشكل نموذجي في مراكز التسوق، والمطاعم هي غير صحية. تقريباً جميع أنواع المعكرونة الاعتيادية معدة من دقيق مكرر ومدعم، أو من السميد المكرر. إذا لم تشاهد الكلمة كامل كجزء من المكوّن الأول في قائمة المكونات على العلبة، فعليك أن تفترض أن المنتج هو معكرونة ذات سرعات حرارية فارغة. وبالرغم من أن الكثير من مراكز التسوق تحتوي على المعكرونة كاملة القمح، أو معكرونة مخلوطة (جزء منها من الحبوب الكاملة، وجزء منها من الدقيق المكرر)، فربما يتوجب عليك مع ذلك أن تذهب إلى محلات الأغذية الطبيعية لكي تجد مجموعة أوسع.

#### النقطة الجوهرية

المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة تكون صحية إذا كانت تحتوي على غرامين على الأقل من الألياف لكل 25 غراماً من الكربوهيدرات.

### حبة بطاطا واحدة، حبتان

إننا نصاب بعدم الارتياح عندما نسمع الناس يقولون بأن البطاطا تسمن، أو أنها سيئة بالنسبة لك. البطاطا، عندما تأكل بقشرها، هي غذاء كامل طبيعي يحتوي على الألياف وعناصر مغذية هامة مثل فيتامين C، الحديد، عدة أنواع من فيتامين B، والبوتاسيوم، بالإضافة إلى العديد من العناصر الزهيدة الصحية، والمواد الكيميائية النباتية. إن حبة بطاطا مخبوزة بحجم قبضتك تحتوي تقريباً على 35 غراماً من الكربوهيدرات و3 غرامات من الألياف.

لسوء الحظ، يحوّل العديد من الناس البطاطا إلى طعام غير صحي بسبب إزالة قشرتها الغنية بالألياف ثم يعالجونها. المثال الأفضل على ذلك هو شرائح البطاطا الفرنسية في المطاعم. ويوجد مثال آخر هو البطاطا المهروسة التي تمّ تقشيرها، تجفيفها، ثم تغيير شكلها، وتجريدها من عناصرها الغذائية. أخيراً، البطاطا الغارقة في كميات كبيرة من الدهن المشبع غير الصحي مثل الزبدة، القشدة الرائبة الكاملة الدسم، الجبن الكامل الدسم، وصلصة مرق اللحم، كل ذلك سوف لن يساعدك في البقاء نحيلاً أو صحيح الجسم.

يمكن أن تكون البطاطا طبقاً جانبياً رائعاً إذا أضيف إليها زيت الزيتون أول عصرة، أو زيت بذور الكتان، الأعشاب، البهارات، الصلصة<sup>[27]</sup>، الأفوكادو المهروس الصحي للقلب، جبن بارما أو القشدة الرائبة المنخفضة الدسم. وإذا كنت لا تتخيّل تناول البطاطا بدون زبدة، فلا بأس بذلك، ولكن كن معتدلاً. يوجد احتمال آخر هو أن تضع على وجه البطاطا إحدى المواد القابلة للدهن مثل Smart Balance، أو Earth Balance؛ كلاهما قليل الدهن المشبع، وخاليان من الدهون المتحولة التي تجعل المارجرين العادي غير صحي أبداً.

البطاطا الحلوة جيدة أيضاً، ويجب دائماً أن يتم تناولها كاملة مع القشرة.

## الفول/الفاصولياء Beans

يشعر الكثير من أخصائيي التغذية بأنها تأتي فوراً بعد الحبوب الكاملة في أهميتها كمصدر غذائي صحي عالي الطاقة. إنها تشبعك وترضيك، وهي مليئة بالفيتامينات، والمعادن، والمواد الكيماوية النباتية، والبروتين، والألياف.

يجعلها محتواها العالي بالبروتين متقدمة على الكربوهيدرات الأخرى، ويجعلها طعاماً أساسياً للنباتيين. هي تساعد أيضاً في خفض مستوى الكوليسترول، وتتنقص مستوى الهوموسيتئين، وبالتالي تنقص خطورة إصابتك بالداء القلبي. الحمضان الأمينيان (الغلوتامين والأرجينين) الموجودان فيها يساعدان على خفض ضغط الدم، ويساعدان أمعاءك في حمايتك ضد الأمراض الناجمة عن النمو الجرثومي.

[28]

### مصدر بروتيني هام لغلاة النباتيين

الفول/الفاصولياء غنية جداً بالبروتين، لذلك يأكلها غلاة النباتيين بالتشارك مع أغذية أخرى معينة من أجل تقديم وجبة كاملة البروتين تكون مغذية تماماً مثل الدجاج واللحم. ومع أن الفول/الفاصولياء لا تحقق متطلبات جسمك من البروتين، فالبروتين الذي تحصل عليه من تناولها بالتشارك مع أي من الأغذية التالية هو بكمال، وجودة البروتينات التي كنت ستحصل عليها لو تناولت الحليب، اللحم الأحمر، البيض أو الدجاج:

- الأرز الأسمر
- الذرة
- المكسرات
- البذور
- القمح

بالرغم من أننا لا ننصح بحمية غلاة النباتيين لكل شخص، فإنه من الممكن تماماً أن تكون صحيح الجسم 100% باتباعك حميتهم.

إن الفول/الفاصولياء هي مثل الحبوب الكاملة، يمكن تحضيرها مسبقاً. سنورد في الفصل السادس عشر إشارة صغيرة عن تحضيرها، بالإضافة إلى وصفات عديدة سريعة، وسهلة، وطيبة المذاق.

لكي نلتف حول المأزق، احتفظ بزيديّة (طاسة أو سلطانية) من الفول/الفاصولياء في الثلاجة بحيث يمكنك إضافتها بسرعة لأي وجبة. يمكن أن تستمر الفول/الفاصولياء المطهوه لفترة ثلاثة إلى أربعة أيام إذا تمت تغطيتها، وتمايحها قليلاً، وتجميدها. أيضاً، لا توجد أي مشكلة بتاتاً في شرائها معلبة. إذا استعملتها معلبة، افعل كما يفعل الطهارة، واغسلها بكثرة بالماء في مصفاة قبل تحضيرها، وذلك لإزالة أي أثر لنكهة التعليب. توجد استعمالات كثيرة للفول/الفاصولياء ويمكن إضافتها

للحساء، السلطة، الأطباق الجانبية، وبيلاف الحبوب. ولا تنس أيضاً البقوليات الأخرى مثل البازيلاء والعدس.

النقطة الجوهرية

القول/الفاصولياء هي جيدة دائماً.

## الأغذية الكربوهيدراتية المغلفة المستحسنة في علاج الشاطئ الذهبي

بإمكانك تناول المقرمشات المغلفة، حبوب الإفطار الباردة، وأطعمة الوجبات الخفيفة طالما أنها محضرة من الحبوب الكاملة، وطالما أنها لا تحتوي على زيوت نباتية معالجة (مثل زيت الذرة، والزيت النباتي /الصابي)، ودهون متحولة (مثل الدهن النباتي، والزيوت المهدرجة، أو المهدرجة جزئياً). من غير المسموح تناول الدقيق المدعم. يجب أن تحتوي الكربوهيدرات المغلفة دائماً غرامين على الأقل، وبشكل مثالي 3 غرامات، من الألياف لكل 25 غراماً من الكربوهيدرات. قانونياً، يجب وضع محتوى الكربوهيدرات ومحتوى الألياف على لصاقة المنتج.

النقطة الجوهرية

يجب أن تحتوي المنتجات الكربوهيدراتية المغلفة غرامين على الأقل، وبشكل مثالي 3 غرامات، من الألياف لكل 25 غراماً من الكربوهيدرات. اقرأ اللصاقات.

## ختام الكربوهيدرات

بعد كل ما تقدّم يجب أن تكون قد حصلت على فهم تام للفرق بين الكربوهيدرات الصحية الغنية بالعناصر المغذية، والكربوهيدرات الفارغة. يجب عليك أيضاً أن تكون قادراً على التجول في البقاليات، واختيار أي منتج كربوهيدراتي من على الرف، وأن تعلم هل هو كربوهيدرات جيدة أم ضارة.

في الفصل التالي، سوف نقدم لك أنواع الدهون الشافية والمنحفة.

## نعم لأنواع الدهون الصحية:

### الدهون الأساسية والدهون وحيدة اللاإشباع

لقد أعطيناك الحقائق المجردة عن الدهون السيئة. والآن حان وقت الأخبار الجيدة. هناك العديد من دهون الضوء الأخضر لديها القدرة على إنقاص الالتهاب في جسمك، وتحسين طيف واسع من الحالات الصحية، وفي الوقت نفسه تساعدك في إنقاص الوزن.

### دهن "الضوء الأخضر" رقم 1:

### دهن أوميغا 3 الأساسي

إن دهن أوميغا 3 هو من أكثر المواد المضادة للالتهاب فعالية، وذلك بدون وصفة. يُستخدم دهن أوميغا 3 من قبل جسمك فقط لصنع مواد جيدة مضادة للالتهاب تدعى البروستاغلاندينات. وهكذا فإن زيادة استهلاكك من دهن أوميغا 3 يساعد في الوقاية، والسيطرة، وحتى معاكسة طيف واسع من الحالات المتوسطة بالالتهاب مثل الربو، والتهاب المفاصل، والتصلب المتعدد، والداء القلبي، والخرف الوعائي، والصداف، والأرج.

### المصادر الغذائية لدهن أوميغا 3 الأساسي الصحي

المصادر الغنية فعلاً بدهن أوميغا 3

- السمك المدهن
- مكملات زيت السمك
- بذور الكتان
- زيت الكتان
- الأغذية التي تحتوي على كميات معتدلة من دهن أوميغا 3 الصحي
- السمك غير المدهن
- المحار
- زيت الكانولا (زيت الكانولا غير المسخن، والمستخرج على البارد فقط)
- الجوز
- زيت الجوز المستخرج على البارد، والذي لم يتم تسخينه
- منتجات الصويا الكاملة غير المكررة مثل التوفو، وفول الصويا الكامل

ملاحظة: زيت فول الصويا لا يحتوي على دهن أوميغا 3 بصورة مفيدة.

## مرحى للسماك!

السماك هو غذاء رائع كثيف بالعناصر المغذية، وهو غني بالبروتين الكامل وقليل الدهن المشبع. يحتوي السمك على مجموعة من الفيتامينات والمعادن، بما في ذلك الفيتامين E المضاد للأكسدة، معظم فيتامينات B، النحاس، اليود، الفوسفور، السيلينيوم، والزنك. ومع ذلك، فإن الفائدة الرئيسية التي تحصل عليها من السمك هما المادتان المتشكلتان مسبقاً: DHA، وEPA وهما موجودتان في لحمه. إن EPA، وDHA هما نوعا دهن أوميغا 3 الأكثر فائدة لمكافحة الالتهاب. إن زيت السمك المستحصل عليه من السمك المدهن يمثل المصدر الغذائي الهام الوحيد المتوافر تجارياً لـ EPA وDHA.

بالرغم من أنه من الممكن لجسمك أن يصنع EPA، وDHA من دهن أوميغا 3 آخر يدعى LNA وهو موجود في بذور الكتان وزيت الكتان، فإنه من المستحيل أن يقوم جسمك بصنع كمية كافية من EPA، وDHA مهما كانت كمية LNA التي تتناولها. لهذا السبب، تحتاج لأن تأكل السمك أو على الأقل، تحتاج لأن تتناول مكمل زيت السمك حتى لو كنت تتناول بذور الكتان وزيت الكتان اللذان ننصح بهما. (تمت مناقشة زيت السمك بتفصيل أكثر في الفصل الحادي عشر). بإمكانك أن تتناول وجبتين من السمك أسبوعياً طالما أنك تدعم حميتك بمكمل زيت السمك العالي النوعية. إننا ننصح بشدة كل شخص أن يتزود بمكمل زيت السمك، في الواقع من الصعب جداً أن نحصل على المدخول المثالي المقترح لثلاثة غرامات يومياً من EPA وDHA بشكل مشترك، وذلك من تناول الطعام وحده. وبغض النظر عن المصدر، سواء أكان السمك أو زيت السمك، فإن فوائد EPA، وDHA تبقى ذاتها.

### النقطة الجوهرية

إن السمك، وزيت السمك هما أفضل مصدرين لدهن أوميغا 3.

## انحف بشكل لا يصدق مع الكتان

الكتان هو مصدر الطبيعة الأغنى بمادة LNA، وهو نوع خاص من دهن أوميغا 3 غير موجود في السمك. وعلى الرغم من أن الكتان غني بمادة LNA، فإنه ليس مصدراً مباشراً لمادتي EPA أو DHA. وبما أن EPA، وDHA، وLNA كلها متساوية في ضرورتها لصحتك، فحتى تتمتع بصحة مثالية يجب عليك تناول كلاً من السمك والكتان.

إن LNA الموجود في الكتان لازم لصحة القلب، والأوعية، وللوقاية من الحالات المتوسطة بالالتهاب بما في ذلك الربو، والتصلب المتعدد، والتهاب المفاصل، وآلم الليف العضلي، والأرج، والخرق الوعائي، والداء القلبي، وحب الشباب، والصداف.

أيضاً، يساعدك LNA الموجود في الكتان في تخفيف وزنك لأن جسمك لا يخزن الدهن الأساسي كدهن في الجسم. بدلاً من ذلك، يستعمل جسمك الدهن الأساسي ليصلح ملايين الأغشية الخلوية، ولصنع وسائط مضادة للالتهاب، ويحافظ على استقلاب صحي. وإذا لم تستهلك كميات كافية من الدهن الأساسي مثل LNA، فإن جسمك لن يكون قادراً على حرق الدهن المخزن من أجل الطاقة وسوف تمضي وقتاً صعباً كي تفقد وزنك.

بينما تنقص تدريجياً مقاس خصرك بسبب تناول LNA، تقوم أيضاً بتحسين حالة جلدك ومظهرك العام. إن دهن أوميغا 3 يساعد في تنقية بشرتك، وجعل جلدك أكثر طراوة، ويجعل شعرك وأظافرك أكثر قوة. ينصح العديد من أطباء الجلد، والاختصاصيون الأوائل بالعناية بصحة الجلد بالكتان في الحمية.

### ما هي كمية الكتان الكافية؟

من السهل الحصول على كمية مثالية من دهن أوميغا 3 الأساسي LNA. كل ما تحتاج فعله هو إما إضافة ملعقة طعام من زيت بذور الكتان، أو 3 ملاعق طعام من بذور الكتان المطحون إلى حميتك اليومية.

### كيف أحصل على الكتان؟

**زيت الكتان:** يمكنك أن تشتري زيت الكتان من أي محل للأغذية الطبيعية أو أي محل للغذاء الصحي، ومعظم محلات الفيتامينات. وبما أنه من الصعب إنتاج زيت الكتان بشكل كبير، فإن معظم مراكز التسوق لا تخزنه، كما أنه أغلى بعض الشيء من معظم الزيوت. ومع ذلك، أنت تحتاج يومياً فقط لملعقة طعام واحدة من زيت بذور الكتان يومياً، لذلك زجاجة واحدة يمكنها أن تستمر طويلاً.

يجب أن تكون انتقائياً عند شرائك زيت بذور الكتان. فبما أن زيت بذور الكتان له عمر محدود على الرف، من المهم اختيار منتج لا يزيد تاريخ إنتاجه عن أربعة أشهر. تأكد من أن تبحث عن زيت بذور الكتان المجدد العالي النوعية، والمستخرج على البارد، والمحمي تماماً من الحرارة والضوء والهواء أثناء عملية التغليف.

راقب وبصرامة أي تاريخ على اللصاقة ينصح باستعمال المنتج قبل تاريخ معين. إن بائعي الكميات الكبيرة عادة يكون عندهم منتجات طازجة، ولكنها تبقى فكرة جيدة أن تتفقد تاريخ يُفَضَّل /استهلاكها قبل. زيت بذور الكتان الطازج تقريباً عديم الرائحة، مع مذاق جوزي خفيف رقيق. أما زيت بذور الكتان الفاسد فله نكهة السمك، ومذاق كريه. إن تناول زيت بذور الكتان الفاسد هو أسوأ لصحتك من عدم تناول الكتان على الإطلاق، لذلك إذا فتحت زجاجة واكتشفت أن الزيت غير

طازج، ارمها أو أعدها. نحن نثق تماماً بماركة بارلين للزيوت العضوية Barlean's Organic Oils كمصدرنا الرئيسي لزيت بذور الكتان الطازج دائماً، الطيب المذاق دائماً.

إياك وأن تسخن زيت بذور الكتان. إن الدهن الأساسي LNA حساس للحرارة، ولا يستطيع تحمل درجات الحرارة العالية للطهو.

**بذور الكتان المطحون:** إنه بديل لزيت الكتان. إن ثلاث ملاعق طعام من بذور الكتان تحتوي على نفس الكمية تقريباً من LNA كملعقة طعام واحدة من زيت الكتان. لا يستطيع جسمك أن يستخلص الفوائد الكاملة لـ LNA إذا تناولت بذور الكتان كاملاً، لذلك بذور الكتان المطحون هو الحل الصحيح.

بإمكانك شراء بذور الكتان المطحون من محلات الأغذية الطبيعية أو بإمكانك أن تطحن بذور الكتان الكامل بنفسك باستعمال مطحنة قهوة. إن شركة بارلين للزيوت العضوية تقوم بصنع منتج رائع من بذور الكتان المطحون يدعى فورتى فلاكس Forti-Flax. وللحفاظ على بقائه طازجاً نقترح أن تخزن بذور الكتان المطحون في المجمدة ما لم يتم فتح الغلاف بعد. أما بذور الكتان الذي لم يتم طحنه بعد فيمكن أن يُخزن بأمان في درجة حرارة الغرفة.

إن لبذور الكتان بعض الميزات التي تتفوق بها على زيت بذور الكتان. بإمكانك أن تسخن وتطهو وتخبز بذور الكتان، وهي تؤمن طيفاً كاملاً من الفوائد الغذائية بالإضافة إلى تأمينها أحد أنواع دهن أوميغا 3 (LNA): البروتين، الكربوهيدرات، مضادات الأكسدة، والكثير من الألياف. أيضاً، بذور الكتان هي مصدر الطبيعة الأغنى بمادة Lignan، وهي مضادات أكسدة تكافح أذية الجذور الحرة، وتقوم بدور إستروجينات نباتية. إن Lignans وقلة من الإستروجينات النباتية الموجودة طبيعياً، تؤمن الحماية ضد السرطانات الحساسة للهرمونات مثل سرطان الثدي، وسرطان المبيض، وسرطان الرحم، وسرطان المثانة، وسرطان القولون. بذور الكتان هي دواء قوي مضاد للسرطان.

## الكتان في المطبخ

### زيت بذور الكتان

إن إضافة زيت بذور الكتان إلى حميتك لا يتطلب إصلاحاً كبيراً في نظام حياتك، ولا يتطلب أي تضحية في نكهات الأطعمة. من السهل جداً استبدال الزيوت الأقل صحية والتي تستعملها كثيراً بزيت بذور الكتان، وذلك في مجموعة واسعة من الوصفات العديدة الحرارة (تحضر على البارد). تأكد من أن تخزن زيت بذور الكتان في ثلاجتك، واحفظه في علبته الأصلية غير الشفافة. إن زيت بذور الكتان حساس للهواء والفساد، لذلك إذا حضّرت إحدى وصفاتنا لصلصات الخل المعتمدة على الكتان، أو إحدى وصفاتنا التي تستعمل زيت بذور الكتان بدون حرارة، تأكد من تخزينها في



علبة محكمة الإغلاق في الثلاجة وذلك لمدة لا تزيد على اليومين. أخيراً، استعمل زجاجة زيت بذور الكتان بأكملها خلال ثلاثة إلى ستة أسابيع من تاريخ شرائها. إن هذه التعليمات إلزامية، وإلا فأنت تتناول زيت بذور الكتان بدون فائدة.

إن النكهة الجوزية الخفيفة اللطيفة لزيت بذور الكتان تتسجم مع مجموعة واسعة من الأطعمة. جرّب أن تستعمل زيت بذور الكتان بدلاً من الزبدة وذلك لإضافة نكهة للخضار، وبيلاف الحبوب، والأرز، والفاصولياء، والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، أو البطاطا بعد طهوها مع بقائها ساخنة. هذا التعرض القصير الأمد لهذه الحرارة المنخفضة لن يؤدي زيت الكتان. وإليك هنا عشرة خيارات طيبة المذاق بإمكانك تجربتها:

1. استعمل زيت الكتان لتحضير صلصة الخل، أو امزجه مع الخل البلسمي وضّع هذه الصلصة فوق سلطة جبن موزاريلا البوفالو الطازجة، مع الطماطم، والحبوب الطازج.
2. استعمل زيت الكتان في الحُمص المحضّر منزلياً.
3. اغمس الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة في صحن مملوء بزيت الكتان، وجبن بارما المبشور الطازج، والفليفلة المطحونة الخشنة.
4. حضّر المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة المبردة مع سلطة الفول وضع على الوجه الفليفلة الحمراء المحمرة، وجبن فيتا الخفيف المفتت، وزيت الكتان.
5. قم بشيّ الجبن القليل الدسم مع شطيرة خضار محمّصة، ثم قم برش زيت الكتان على الوجه.
6. قم برش زيت بذور الكتان على وجه الخضار المطهوه.
7. استعمل زيت بذور الكتان بدلاً من الزبدة على البطاطا المخبوزة.
8. اخلط زيت بذور الكتان مع حساء غازباتشو<sup>[29]</sup> البارد.
9. حضّر صلصة الفاصولياء السوداء من النمط الجنوبي الغربي باستعمال زيت بذور الكتان، والثوم المسحوق، وصلصة الطماطم الطازجة، والفاصولياء السوداء، والكزبرة، والليمون الحامض.
10. قم برش زيت بذور الكتان فوق مطبوخ الأرز الأسمر، أو الشعير، أو القطيفة وضع على الوجه شرائح جبن بارما الطازجة.

إن الاحتمالات تقريباً لامتناهية. عد إلى قسم "كتاب طبخ الشاطئ الذهبي" من أجل أفكار عن الوصفات.

كما هو مذكور سابقاً، إنه لأمر إلزامي عدم الطهو باستعمال زيت بذور الكتان، أو أي زيت آخر غني بالدهن الأساسي. هذا يعني أنه لا يسمح بالخبز، أو بالغلي السريع<sup>[30]</sup>، أو القلي بزيت بذور الكتان. بدلاً من ذلك، اطهّ باستعمال المواد الصامدة للحرارة مثل زيت الزيتون أول عصرة، الزبدة، زيت جوز الهند أول عصرة، زيت الكانولا العالي الأولييك، والأشكال العالية الأولييك من زيت دوار الشمس أو زيت العصفور.

**بذور الكتان**

إن بذور الكتان المطحون رائع عندما يمزج مع اللبن، جبن الحلوم، وحبوب الإفطار الساخنة. بإمكانك إضافته إلى الكسولة<sup>[31]</sup>، ورغيف اللحم، وكرات اللحم، وبرغر الديك الرومي (الحبش)، والفطيرة المحلاة المصنوعة من الحبوب الكاملة أو باتر<sup>[32]</sup> الوافل، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، والمافن. كما أنه رائع أيضاً عندما يُخفق مع مخفوق الحليب بالفواكه ويُرش فوق الكيك والكعك المحلى (Cookies).

إن بذور الكتان المطحون هو بديل لذيذ وصحي لزيت الطهو، والزبدة، والمارجرين، والدهون التي نحتاجها في العديد من وصفات الأطعمة المخبوزة. استعمل بذور الكتان المطحون كبديل في الطهو عن الزيت، الزبدة، المارجرين، والدهن بنسبة 1 إلى 2. بكلمات أخرى، استعمل كوباً واحداً من بذور الكتان المطحون بدلاً من نصف كوب من الزبدة أو نصف كوب من المارجرين. إذا كنت لا تريد أن تستبدل الزبدة بالكامل، فقط استبدل نصفها. بكلمات أخرى، استعمل نصف كوب من بذور الكتان المطحون مع ربع كوب من الزبدة في وصفة تستلزم نصف كوب من الزبدة. إننا نقترح أن تُجرب بعضاً من وصفاتنا في الفصل الثاني عشر قبل أن تغامر لوحدك.

## الكتان والأطفال

التغذية الجيدة أمر حاسم من أجل التطور الملائم لجسم طفلك وعقله. أيضاً، يتوجب على الأطفال تناول زيت بذور الكتان، أو بذور الكتان المطحون يومياً. الأطفال الذين فُطموا ولكن عمرهم أقل من ثلاث سنوات يجب أن يأكلوا تقريباً ملعقة صغيرة واحدة من زيت بذور الكتان، أو ملعقة طعام من بذور الكتان المطحون يومياً. الأطفال الأكبر الذين يزنون أقل من 100 رطل (50 كلغ) تقريباً يجب عليهم أن يتناولوا ملعقتين صغيرتين من زيت بذور الكتان يومياً، أو ملعقتا طعام من بذور الكتان المطحون يومياً. أما الأطفال والمراهقون الذين يزيد وزنهم عن مئة رطل (50 كلغ) فيجب أن يستمتعوا بحصة البالغ القياسية وهي ملعقة طعام من زيت بذور الكتان، أو 3 ملاعق طعام من بذور الكتان يومياً. بالنسبة للرضع من ثدي الأم فهؤلاء لا يحتاجون لدعم غذائهم بالكتان، على الرغم من أن الأمهات يتوجب عليهم ذلك بدون شك.

من السهل إدخال الكتان إلى حمية طفلك. ابننا، بليك، لا يعلم أننا ندخل خفيةً زيت بذور الكتان، وبذور الكتان إلى إحدى وجباته يومياً. مثلاً، المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة والجبن التي يتناولها فيه رشّة من زيت الكتان تماماً قبل تقديمها، والوافل المصنوعة من الحبوب الكاملة محضّرة باستعمال بذور الكتان المطحون، كما أننا نمزج بذور الكتان المطحون مع وجبته من دقيق الشوفان مع الفواكه المقطعة. حتى أننا نمزج بذور الكتان مع مخفوق الحليب بالفواكه ونرشه فوق البوظة التي نقدمها له. إن إضافة الكتان هو وسيلة سهلة اقتصادية لإعطاء طفلك بداية صحية في حياته.

## دهن "الضوء الأخضر" رقم 2: أغذية أوميغا 6 الكاملة

على نقيض أنواع الدهن الأساسي أوميغا 3، فإن أنواع دهن أوميغا 6 موجودة بكميات كبيرة في العديد من الأغذية المأكولة بشكل شائع. في الواقع، معظمنا يتناول أصلاً من دهن أوميغا 6 كمية أكبر من الحاجة. المشكلة هي أننا نميل إلى تناول دهن أوميغا 6 بشكله الأقل صحياً والمتخرب بالحرارة، وذلك بشكل زيت نباتي مكرر بشدة. إن دهن أوميغا 6 غير المتخرب فقط يمكن أن يستفيد منه جسمك، وذلك لتركيبة هرمونات مضادة للالتهاب، وإنقاص كلّ من مستوى الكولسترول الإجمالي في دمك، ومستوى الكولسترول LDL السيئ في دمك أيضاً. إن أنواع دهن أوميغا 6 غير المتخربة يمكن أن تكون مفيدة للأشخاص الذين يعانون من الحالات الالتهابية، طالما أنه لا يتم تناولها بإفراط.

في حين أن دهن أوميغا 6 في الزيت النباتي يتخرب بسهولة بالحرارة، فإن الأطعمة الكاملة التي تحتوي على الدهن الأساسي يمكن أن تستعمل للطهو لأن بقية المادة الطعمية تحيط وتحمي الدهن الأساسي من الأذية. إن الطعام الكامل يؤمن دهن أوميغا 6 الذي تحتاجه، والعناصر المغذية التي تحتاجها في غلاف آمن 100% تجاه الحرارة.

### ما هي كمية أوميغا 6؟

لتحصل على دهن أوميغا 6 الذي يحتاجه جسمك، عليك أن تتناول على الأقل طعاماً كاملاً واحداً غنياً بأوميغا 6 يومياً. هذا ليس صعباً على الإطلاق. جميع الأطعمة الكاملة التالية غنية بدهن أوميغا 6:

- بذور دوار الشمس
- بذور السمسم
- الطحينة (زبدة بذور السمسم)
- بذور اليقطين
- فول الصويا
- مكسرات فول الصويا المحمص الجاف
- التوفو
- حليب الصويا
- فول إيداهامي (فول صويا طري معد للطهو)
- بذرة القمح المنتشة
- زبدة الفول السوداني الطبيعية بالكامل (يجب ألا تحتوي زيتاً مهدرجاً)

- الفول السوداني المحمص الجاف أو النيئ
- الجوز
- اللوز

من المؤكد أن هذه القائمة غير شاملة. كل أنواع المكسرات تقريباً، وزبدة المكسرات، وكل أنواع الحبوب الكاملة تقريباً تحتوي على الأقل بعضاً من دهن أوميغا 6. إن زبدة المكسرات صحية تماماً مثل المكسرات الكاملة طالما أنها لا تحتوي سكرًا مضافاً، أو زيتاً مهدرجاً، أو زيتاً مهدرجاً جزئياً. تجنّب المكسرات وأنواع البذور التي حُصّست بالزيت. سوف لن يفيدك أبداً أن تشتري المكسرات والبذور التي تم طهوها (تحميصها) بالزيت النباتي ذاته الذي تحاول أنت التخلص منه نوعياً! المكسرات والبذور الجافة المحمّصة تعطي الشعور بالشبع، كما أنها تعتبر كوجبات خفيفة في متناول اليد. إذا كنت تتناول طعامك في الخارج أو تسافر كثيراً، ضع باعتبارك أن تصطحب معك كيساً صغيراً. يمكن للمكسرات والبذور أن تضاف بانسجام إلى أي طبق جانبي في المطاعم.

## أطعمة أوميغا 6 في المطبخ

إن أطعمة أوميغا 6 الكاملة لذيذة، ومغذية، ومتنوعة. في حين أنه من غير الآمن أن تطهو باستعمال الزيوت النباتية العادية مثل زيت الذرة، زيت دوار الشمس، وزيت فول الصويا (والتي تحتوي كلها على دهن أوميغا 6)، فإنه بإمكانك أن تطهو باستعمال أغذية أوميغا 6 الكاملة. مثلاً، بإمكانك أن تحضّر التوفو بالفلفل الحار، أو أن تحمص المكسرات والبذور ضمن الخبز والمافن المصنوعة من الحبوب الكاملة، أو تستعمل حليب الصويا بدلاً من الحليب في العديد من الوصفات.

معظم أغذية أوميغا 6 الكاملة هي عبارة عن أطعمة غير مطهولة رائعة. بإمكانك أن ترش المكسرات والبذور فوق السلطة، أو حبوب الإفطار، أو اللبن. أيضاً يمكنك أن تخلط بذور دوار الشمس، أو فول إيداهامي مع السلطة. كما يمكنك أن ترش بذرة القمح المنتشرة في حبوب الإفطار، أو أن تستعملها كإحدى المكونات في المافن المصنوعة من الحبوب الكاملة المحضّرة في المنزل. تناول وجبتك الخفيفة من فول الصويا المحمص المملح. تمتع بمخفوق حليب الفواكه مع الصويا. قم بتحضير سرفيس من الحمص والطحينة من نمط الشرق الأوسط. إننا نشجّعك على تجربة أغذية جديدة، ونكهات جديدة!

النقطة الجوهرية

تناول على الأقل نوعاً واحداً من أطعمة أوميغا 6 الكاملة يومياً.

## دهن "الضوء الأخضر" رقم 3: أنواع الدهن وحيد اللاإشباع

الدهن وحيد اللاإشباع هو مادة مغذية، وصامدة للحرارة، وصحية للقلب. يمكن لهذا الدهن أن يؤمن شعباً يدوم بدون المخاطر المترافقة مع الدهون المشبعة والدهون المتحولة. يبدو أيضاً أن الدهن وحيد اللاإشباع يقوي مقدرة جسمك على استقلاب دهن أوميغا 3 الأساسي. إن الدهن وحيد اللاإشباع متنوع جداً في المطبخ، وهو صامد للحرارة لذلك يمكنك أن تطهو وتخبز باستعمال أي زيت وحيد اللاإشباع. حاول أن تأكل على الأقل حصة واحدة من الدهن وحيد اللاإشباع يومياً. اختر من المصادر التالية:

### زيت الزيتون أول عصر: حصة واحدة = ملعقة طعام

هذا - وبشكل قاطع - هو الزيت الأكثر صحةً لكي تستعمله للطهو. يحتوي زيت الزيتون أول عصر على أعلى نسبة من الدهن وحيد اللاإشباع، وذلك بالنسبة لأي زيت متوافر تجارياً. تجنّب أي زيت زيتون لا يصرّح بشكل واضح أنه "أول عصر"، أو "بكر" على الزجاجة. يُحضّر زيت الزيتون أول عصر، والبكر من الزيتون ذي النوعية الأفضل، ويؤخذان من أول عصر الزيتون. للحصول على زيت الزيتون عصر أولي تستخدم أقل درجة حرارة، لذلك يعتبر هذا النوع من زيت الزيتون الزيت الأقل تعرّضاً للضرر الحراري على الرغم من معالجته بشكل تجاري. وعلى الرغم من أنه أعلى قليلاً من زيت الزيتون الصافي العادي، فإن الطعم، والنوعية، والفوائد الصحية تستحق السعر. ومن الأمور المستحسنة تماماً أن تشتري زيت الزيتون أول عصر من البقاليات. إن مضادات الأكسدة، وأشباه الفلافون Flavonoids الموجودة في زيت الزيتون أول عصر تمنع الكولسترول السيئ LDL من التأكسد في دمك. تذكر أن الكولسترول السيئ LDL يقوم بمعظم ضرره بعد أن يتأكسد. إذا تناولت زيت الزيتون أول عصر، تحصل على حماية مضاعفة من الكولسترول السيئ. ينقص مستوى LDL بسبب الدهن وحيد اللاإشباع، والـ LDL الذي يبقى في دمك يقل احتمال تأكسده بسبب مضادات الأكسدة.

**الزيتون: حصة واحدة = 15 حبة صغيرة، أو 12 حبة كبيرة، أو نصف كوب من الزيتون المشرّح.**

هنا تحصل على نفس الفوائد الصحية من تناول الزيتون كاملاً مثل زيت الزيتون أول عصر.

### زيت الكانولا المستخرج على البارد: حصة واحدة = ملعقة طعام

معظم السعرات الحرارية الموجودة في زيت الكانولا العادي تأتي من الدهن وحيد اللاإشباع، ولكن أكثر من 30 بالمئة من السعرات الحرارية تأتي من دهن أوميغا 3، وأوميغا 6 الأساسيين. ولكن دهن أوميغا 3، وأوميغا 6 هما حساسان للحرارة بشدة. لهذا السبب لا تستعمل زيت الكانولا المستخرج على البارد في الوصفات التي تتطلب الحرارة.

إن زيت الكانولا المستخرج على البارد هو أفضل نوعية يمكنك شراؤها من زيت الكانولا. كلمة مستخرج على البارد تعني أن زيت الكانولا لم يتعرض للمذيبات أثناء التصنيع. ولسوء الحظ، لا يوجد صفة مميزة واسمة عامة لاستحسان زيت الكانولا، وذلك مقارنة مع مصطلح "أول عصره أو بكر" الذي يستعمل لتمييز زيت الزيتون العالي النوعية. وبالرغم من هذه المشكلة، إذا اشتريت زيت الكانولا المستخرج على البارد من مصنع لأغذية صحية، فبإمكانك أن تكون متأكداً نوعاً ما من أنك تشتري منتجاً عالي النوعية. بشكل مثالي، إن زيت الكانولا هو منتج يجب شراؤه من أسواق الأغذية الطبيعية، وليس من مراكز التسوق المحلية. معظم أنواع زيت الكانولا الموجودة في البقاليات تكون معالجة باستعمال الكثير من الحرارة.

تتصح بعض كتب الحميات بإدخال زيت الكانولا إلى حميتك كطريقة للحصول على المزيد من دهن أوميغا 3. نحن ننصح بأن تأخذ دهن أوميغا 3 من بذور الكتان، وزيت بذور الكتان، والسمك وذلك لأن تناول هذه الأغذية هو أكثر فعالية لتحقيق نسبة أوميغا المثلى. يحتوي زيت بذور الكتان على كمية من دهن أوميغا 3 تعادل خمسة أضعاف ما يحويه معادل ذلك من زيت الكانولا. كلا الزيتين مقبول، ولكن زيت بذور الكتان أفضل بكثير. مرة ثانية، لا يجب استخدام زيت بذور الكتان ولا زيت الكانولا المستخرج على البارد للطهو.

### زيت الكانولا العالي الأولييك: حصة واحدة = ملعقة طعام

يمكن استعمال زيت الكانولا العالي الأولييك كبديل للزيت النباتي الاعتيادي في الخبز، وذلك في أي حالة يكون فيها زيت الزيتون أول عصره غير ملائم (مثلاً، زيت الزيتون قد يفسد نكهة مافن الفاكهة، أو المخبوزات الأخرى). يحتوي زيت الكانولا العالي الأولييك كمية من الدهن الأساسي تقل عن نصف ما هو موجود في زيت الكانولا المستخرج على البارد. وبمحض الصدفة، إن زيت الكانولا العالي الأولييك هو أكثر ثباتاً تجاه الحرارة، وهو أفضل للطهو من زيت الكانولا العادي.

بشكل نموذجي، يُكتب على لصاقة زيت الكانولا العالي الأولييك إما عالي الأولييك، أو آمن من أجل الطهو بدرجات الحرارة المرتفعة، أو ممتاز. ومع ذلك، لاحظ بأن عبارة آمن من أجل الطهو بدرجات الحرارة المرتفعة هي غير خاضعة للقوانين، ولا تضمن بأن المنتج هو عالي الأولييك. ولكي تكون متأكداً، اقرأ اللصاقة الغذائية، وابحث تحت محتوى الدسم الإجمالي، يجب أن يحتوي الزيت العالي الأولييك على غرامين فقط من الدسم متعدد اللاإشباع لكل ملعقة طعام. ولذلك، ما لم تكن متأكداً 100 بالمئة، التزم بالعلامات التجارية التي تصرّح بدقة عالي الأولييك على لصاقة المنتج. توجد ماركة ننصح بها ومن السهل معرفتها في محلات الأغذية الطبيعية، وهي Spectrum Natural's Super Canola Oil. أيضاً، عندما تشتري أغذية مغلفة مسبقاً،

والتي ترغب بتسخينها، أو التي تم تسخينها أصلاً أثناء معالجتها، تأكد من أن تبحث عن الكلمات **عالي الأوليك** على اللصاقة.

### مع المايونيز، رجاءً

المايونيز المحضّر من زيت الكانولا هو بديل لذيذ للمايونيز التقليدي، وهو منتج غالباً ما يكون مليئاً بكميات كبيرة من الزيت النباتي المنخفض النوعية من دهن أوميغا 6. يتوفر المايونيز بزيت الكانولا في أي محل للأغذية الطبيعية وهو مادة قابلة للدهن لذيذة وصحية، وهو بديل لأولئك الذين يحبون المايونيز.

### زيت دوار الشمس العالي الأوليك، وزيت العصفر العالي الأوليك: حصة واحدة = ملعقة طعام

يمكن استعمال زيت دوار الشمس العالي الأوليك، أو زيت العصفر العالي الأوليك للطهو والخبز مثل زيت الكانولا العالي الأوليك. استعمل هذين الزيتين بدلاً من الزيوت النباتية في الطهو والخبز عندما يكون زيت الزيتون أول عصرة غير ملائم. إن ماركة Spectrum Naturals هي عالية النوعية، ويمكنك الوثوق بها كمصدر لزيت دوار الشمس العالي الأوليك، وزيت العصفر العالي الأوليك.

### تناول الزيوت العالية الأوليك باعتدال

ضع في الحسبان أنه بالرغم من أننا نسمح بزيت الكانولا، وزيت دوار الشمس، وزيت العصفر، العالية الأوليك وذلك كجزء من علاجنا، فيجب عليك استعمال هذه الزيوت باعتدال. إنها ليست بغنى زيت الزيتون أول عصرة بالعناصر المغذية، وهي تحتوي على كمية أقل بكثير من دهن أوميغا 3 من زيت الكانولا المستخرج على البارد، أو زيت الكتان. وبالرغم من أنها لن تؤدي صحتك، فلم يثبت أيضاً من الناحية السريرية أنها تحسنها. فكّر بهذه الزيوت على أنها عادية وليست رائعة.

### المكسرات: حصة واحدة = ملعقتا طعام ممتلئتان

المكسرات هي غذاء كامل صحي رائع طالما أنها لم تُحمّص في الزيوت النباتية التي تحاول تجنبها. اشترِ إما المكسرات الجافة المحمّصة، أو المكسرات النيئة. معظم المكسرات غنية بالدهن الصحي وحيد اللاإشباع بالإضافة لدهن أوميغا 6 الأساسي الطبيعي بالكامل وغير المتخرب. تحتوي المكسرات على الفيتامينات والمعادن، بما في ذلك كميات كبيرة من المغنيزيوم الصحي للقلب، والألياف، والبروتين، ومضادات الأكسدة؛ حتى أن بعضها يحتوي على دهن أوميغا 3. لقد ذكرت العديد من الدراسات المنشورة في مجلات طبية راقية أن هنالك فوائد كبيرة للجهاز القلبي الوعائي تترافق مع تناول المكسرات بشكل منتظم. ففي عدد تموز 2001 من المجلة الأميركية لعلم التغذية السريري the American Journal of Clinical Nutrition، يذكر

الباحثون بأن الجوز يمكن أن يخفض مستوى الكوليسترول الإجمالي، ومستوى الكوليسترول السيئ، حتى بدون القيام بأي تغييرات أخرى في الحمية. وقد أظهر جوز الماكاداميا أن له نفس التأثيرات، كما وأظهر جوز البقان أنه مفيد أيضاً.

للمكسرات أيضاً فوائد تتعدى الجهاز القلبي الوعائي. فالمكسرات، وجميع أنواع زبدة المكسرات الطبيعية بالكامل، قد أظهرت أنها تخفض من خطر الإصابة بداء السكر، كما أنها تؤمن حماية ضد سرطان القولون. وإذا كنت تتجنب المكسرات لأنك تظن أنها تسمّن، فاعلم أن الدراسات أظهرت أن الأشخاص الذين سُمح لهم بتناول المكسرات كما يحلو لهم، وذلك بشكل منتظم هم في الحقيقة أنحف من أولئك الذين لا يتناولون المكسرات. وقد توصل الباحثون في هارفارد مؤخراً إلى دليل يدعم أن الاستهلاك الزائد من المكسرات هو قوي كفاية ليبرر تعديل الهرم الغذائي الرسمي للحكومة الأميركية. إذاً النقطة الجوهرية من هذه الدراسات هو أن نوع المكسرات الذي تختاره لا يهم. جميع المكسرات صحية طالما أنها غير محمّصة بالزيت.

#### أنواع زبدة المكسرات الطبيعية بالكامل: حصة واحدة = ملعقة طعام

كل الأمور الجيدة التي تتعلق بالمكسرات تنطبق على زبدة المكسرات. فهي أغذية صحية، ولكن مع تحذير واحد كبير، لكي تحصل على الفوائد الصحية من تناول زبدة المكسرات، عليك أن تشتري المنتجات الطبيعية بالكامل. عند شراء أي نوع من زبدة المكسرات، اقرأ اللصاقة بحذر شديد. يجب ألا يحتوي المنتج الذي تختاره أبداً على زيوت مهدرجة، أو زيوت مهدرجة جزئياً، أو أي سكر مضاف. يجب أن يظهر على قائمة المكونات فقط مكسرات، وممكن ملح. لا تلزم أي مكونات أخرى لصنع زبدة المكسرات. وهكذا فإن أنواع زبدة المكسرات التي تحقق هذه المتطلبات تعلن عن نفسها بشكل دائم تقريباً بأنها طبيعية بالكامل. على الأغلب، تحتوي محلات الأغذية الطبيعية على تشكيلة أوسع من أنواع زبدة المكسرات الطبيعية بالكامل من مراكز التسوق العادية. وعلى الرغم من أن زبدة الفول السوداني رائعة، جرب أنواع زبدة المكسرات الجديدة الأخرى الصحية كزبدة اللوز، وزبدة البلاندر الأميركي، وزبدة البندق.

#### الأفوكادو: حصة واحدة = ربع ثمرة أفوكادو متوسطة الحجم

إن الأفوكادو مليئة بالعناصر المغذية للقلب. فهي تحتوي على فيتامين E، والفولات، وفيتامين C، وبوتاسيوم، والمادة الكيماوية النباتية ألفا كاروتين، والدهن وحيد اللاإشباع. هذه الثمرة المفعمة بالطاقة تصنع العجائب لتحسين صحة ومظهر جلدك أيضاً. وإذا كنت تظن أن الأفوكادو تسمّن، فكن مرتاحاً تماماً: إنها لا تساهم بزيادة الوزن. في الواقع، إن الأفوكادو تثبط إنتاج الأنسولين، وتساعد في إبقائك شعباً لوقت طويل بعد الوجبة، وهي صيغة رائعة لتدبير الوزن.

#### زيت الأفوكادو: حصة واحدة = ملعقة طعام



لأن زيت الأفوكادو غني بالدهن وحيد اللاإشباع المقاوم للحرارة، فهو آمن للطهو. يحبّ العديد من خبراء الطهو المذاق الجوزي والقوي لهذا الزيت، ويستعملونه في تشكيلة متنوعة من الأطباق الباردة والساخنة. وللتنوع، جرّب أن تضع زيت الأفوكادو بدل زيت الزيتون في أطباق الخضار، سرفيس الفول، وصفات الدجاج وهكذا.

#### النقطة الجوهريّة

جميع أنواع الدهن وحيدة اللاإشباع مقبولة في علاجنا.

### ملخص الزيوت والدهن وحيدة اللاإشباع

- زيت الزيتون أول عصرة هو الزيت الأفضل للطهو لأنه مقاوم للحرارة بشكل شديد. ومع أن زيت الزيتون أول عصرة جيد أيضاً للوصفات العديمة الحرارة، فنحن ننصح بأن تستعمل زيت الكتان قدر الإمكان في هذه الحالة. زيت الزيتون أول عصرة هو خيار جيد دائماً عند تناول الطعام في الخارج.
  - أدخل على الأقل طعاماً أو طعامين يكونان غنيين بالدهن وحيد اللاإشباع، وذلك كجزء من حميتك يومياً. المكسرات، وزبدة المكسرات، والأفوكادو هي خيارات ممتازة.
  - استعمل زيت الكانولا العالي الأولييك، وزيت العصفور العالي الأولييك، وزيت دوار الشمس العالي الأولييك، وذلك باعتدال عندما تحضّر الوصفات التي تتطلب الحرارة. اجعل استعمالك لهذه الزيوت مقتصرّاً على وصفات قليلة، وهي الوصفات التي لن يكون مذاقها جيداً إذا استعملت زيت الزيتون أول عصرة. ومع أن زيت الزيتون أول عصرة هو الأفضل، فإن جميع هذه البدائل من الزيوت العالية الأولييك هي أفضل لصحتك بكثير من الزيت النباتي العادي.
  - إن زيت الكانولا العالي النوعية المستخرج على البارد مقبول للاستعمال في الوصفات العديمة الحرارة، ولكن زيت الكتان هو الخيار الأفضل دائماً.
- الآن وبعد أن عرفت الكثير عن بعض الزيوت التي بإمكانها أن تحسّن صحتك، يقدّم لك الفصل السادس غذاءين عظيمين يجب ألا تخلو أي حمية منهما.

## نوعان رائعان من البروتين:

### السّمك والصويا

سوف تلاحظ أننا قد خصصنا وقتاً قليلاً جداً في هذا الكتاب للحديث عن البروتين. في الحقيقة يتناول الأميركي العادي الكثير من البروتين، والبروتين ليس غذاءً حرّاً. يحتاج جسمك فقط نصف غرام تقريباً من البروتين لكل رطل من وزن الجسم؛ وأي كمية زائدة هي سعرات حرارية فارغة. في الواقع، ذكرت رسالة جامعة تافتس للصحة والتغذية أن الجمعية الأميركية لأمراض القلب، والكلية الأميركية للطب الرياضي، ومعهد كوبر لأبحاث الأيروبك، ومؤسسة الرياضات النسائية، كلها اتخذت موقفاً بأن الحميات العالية البروتين هي غير صحية. كن على ثقة بأن علاج الشاطئ الذهبي هو ليس حمية عالية البروتين.

لكي تتمتع بصحة جيدة أنت بحاجة لأن تتناول إما السمك، أو الصويا يومياً. وليس من الصعب فعل ذلك إذا بذلت جهداً واعياً لكي تجعل أحدهما المصدر البروتيني الرئيسي لإحدى وجباتك اليومية. لا يزال بإمكانك الاستمتاع بالدجاج، والبيض، والحليب، والجبن، والديك الرومي (الحبش)، أو أي طعام بروتيني آخر في وجبتك الأخرتين أو كوجبات خفيفة. مثلاً، إذا رغبت بالذهاب إلى مطعم يقدم شرائح اللحم ليلة الاثنين، وذلك لتناول شرائح لحم البقر، فتناول تشيلي الخضار<sup>[33]</sup> محضرة بغير الصويا، أو السمك المشوي على الغداء. وإذا تناولت يوم الثلاثاء سمك الطون على الغداء، فبإمكانك تناول الدجاج، وتارت الجبن على العشاء. وإذا تناولت يوم الأربعاء عجة الجبن على الفطور، جرّب برغر الخضار المحضّر من الصويا على الغداء. وإذا تناولت يوم الخميس مخفوق الحليب بالفريز والصويا على الفطور، فبإمكانك أن تستمتع إذاً بقطعة طرية من لحم الغنم على العشاء. وإذا كنت تحب السمك والصويا بشكل خاص، فإنه ممتاز تماماً أن تتناولها أكثر من مرة يومياً.

### لماذا السمك؟

جميع أنواع السمك (بما في ذلك المحار) صحية وتحتوي على نسبة عالية من دهن أوميغا 3، وذلك عند مقارنتها بالأغذية الأخرى المتداولة بشكل شائع. ومع ذلك، هناك أنواع مدهنة معينة من السمك تعطينا الفوائد الصحية القصوى لأنها تحتوي على الكمية الأكبر من دهن أوميغا 3. لا تجزع من كلمة "مدهنة" فهذه الأسماك تحتوي على كمية قليلة جداً من الدهن السيئ. بشكل عام،

الأسماك المدهنة الأكثر صحية تميل لأن تكون من أسماك المياه الباردة. الرجاء العودة للجدول 1.6.

## الجدول 1.6 الأسماك الأغنى بدهن أوميغا 3 الصحي

الأنشوفة	.....●	السلمون	.....●
طون البلوفين والبكورة (الأبيض) معلب	.....●	السردين	.....●
أو طازج	.....●	الشبص	.....●
الرنكة	.....●	القاروس	.....●
الإسقمري	.....●	الترويت (سل)	.....●
		ون مرقط	.....●

لا يهّم إذا تناولت سمكاً مربى أو طبعي (بري). ولكن من وجهة النظر الصحية، يجب عليك التركيز أكثر على تحضير السمك بشكل صحي، بدون قلي، والتركيز أقل على مكان صيده. أيضاً، السمك المعلب والسمك المدخن هما جيدان أيضاً طالما أنك تشتري سمكاً معلباً بالماء، أو زيت الزيتون بدلاً من زيت فول الصويا، أو الزيوت النباتية الأخرى.

على الرغم من الفوائد الصحية للسمك، كن حذراً من طريقة تحضيره. فالسمك المقدم مع خبز الدقيق المكرر الغني بالسعرات الحرارية الفارغة، ثم المقلي مغموساً في الزيوت غير الصحية هو تقريباً بنفس سوء تناول كيس من رقائق البطاطا. وإذا كنت تقدم السمك مع صلصة الطرطور المحضرة من الزيت النباتي المكرر، أو تقوم بإغراق السمك بالصلصة القشدية المليئة بالدهن، فأنت تلغي الفوائد الصحية. وقد نشرت دراسة أكاديمية حديثاً في مجلة رفيعة المستوى، وهي تدعم هذا الكلام. لقد أظهر الباحثون عدم وجود فوائد صحية مترافقة مع تناول السمك وذلك عندما تمّ تحضير السمك بطريقة غير صحية، ولكن الدراسة نفسها، أثبتت انخفاضاً بنسبة 50% في الوفيات الناجمة عن أمراض القلب بين الأشخاص الذين تناولوا سمكاً محضراً بطريقة صحية، وذلك لثلاث مرات أو أكثر أسبوعياً.

على الرغم من وجود معلومات متناقضة حول كمية السمك التي تحتاج لأن تتناولها، فإن معظم المؤسسات الصحية، واختصاصيي التغذية متفقون أن السمك يجب أن يكون جزءاً متكاملاً في حميتك. تتصح الجمعية الأميركية لأمراض القلب بتناول وجبتين على الأقل من السمك أسبوعياً. وفي مؤتمر للمعهد القومي للصحة عام 1999، تمّ التوصل إلى إجماع بأن كمية إجمالية تعادل 3 غرامات من EPA، وDHA (دهن أوميغا 3) يجب تناولها يومياً من أجل صحة مثلى (هذه الكمية موجودة في 225 غ من السمك المدهن).

لنكن واقعيين مع ذلك: إن تناول 225 غ من السمك المدهن يومياً ليس أمراً عملياً. نحن نحاول أن نأكل السمك على الغداء، أو العشاء على الأقل أربع مرات أسبوعياً، على أن تكون وجبتان على الأقل منها تحتويان على السمك المدهن، وبذلك نقرب كثيراً من المستوى المثالي لمدخول EPA وDHA، وذلك بالاعتماد فقط على الحمية. إذا كنت لا تستطيع تناول الكثير من السمك، بإمكانك تناول زيت السمك، وذلك كما هو موضح في الفصل الحادي عشر. وتذكر، كل قطعة صغيرة من السمك تتناولها هي مفيدة.

## السمك وصحتك

إذا لم تكن من المتحمسين كثيراً للسمك، فقد تصبح كذلك عندما تطلع على فوائده الصحية المتأصلة.

### إنه مفيد لقلبك

لقد برهنت عدة دراسات منشورة في بعض المجالات الطبية الأفضل بشكل متكرر أن تناول السمك بانتظام يمكن أن يقي، ويعاكس، وحتى أنه يشفي من الأمراض القلبية الوعائية، بما في ذلك التصلب العصيدي، اللانظميات القلبية، السكتة، الداء الوعائي المحيطي، ارتفاع ضغط الدم وحتى الموت القلبي المفاجئ.

تستطيع الحمية الغنية بالأغذية التي تحتوي على EPA وDHA أن تخفض مستوى ثلاثي الدهون (التريجليسيريده) بنسبة 65%. في الواقع، لا توجد معالجة غذائية لتخفيض مستوى ثلاثي الدهون (التريجليسيريده) في الدم أكثر فعالية من تناول السمك المدهن. وحتى لو وصف لك طبيبك الأدوية فما زال يتوجب عليك تناول السمك. إن التأثيرات الخافضة لثلاثي الدهون (التريجليسيريده) التي تحصل عليها من تناول دهن أوميغا 3 الموجود في الأسماك تضاف إلى التأثيرات المخفضة لثلاثي الدهون (التريجليسيريده) التي تحصل عليها من تناول الأدوية.

### إنه مفيد للمصابين بداء السكر، والأشخاص المعرضين للإصابة بداء

### السكر

إن دهن أوميغا 3 في السمك هو مفيد بشكل خاص للمصابين بداء السكر، والمعرضين للإصابة بداء السكر. يزيد داء السكر وما قبل داء السكر من خطورة إصابتك بالداء القلبي. ولقد تم إثبات أن الدهن الأساسي في زيت السمك يحسن نتائج تحاليل الدهون في الدم، وينقص من تراكم الصفائح، وينقص مستوى ثلاثي الدهون، وضغط الدم. هذه الفوائد الصحية الأربعة مجتمعة تنقص بشكل كبير خطورة إصابتك بالداء القلبي سواء أكنت مصاباً بداء السكر أم لا. وعلاوة على

ذلك، يقي زيت السمك من الاعتلال العصبي السكري، وهو مضاعفة فظيعة مؤلمة لداء السكر والتي تؤدي على الأغلب إلى البتر.

في دراسة استمرت ستة عشر عاماً، وضمت أكثر من خمسة آلاف امرأة مصابة بداء السكر، ظهر أن ازدياد تناول السمك قد قلل من معدل الموت الإجمالي بنسبة 50%.

يجب أن يدرك المصابون بداء السكر أن السمك المدهن، وزيت السمك يمكن أن يكون لها تأثيرات غير قابلة لتوقع على مستوى سكر الدم لديهم. فقد أظهرت بعض الدراسات تدهوراً في ضبط سكر الدم في الأسابيع التي تلت زيادة في مدخول السمك، وزيت السمك. ومن المؤكد تماماً، أن بعض عملائنا قد ذكروا ارتفاعاً في مستوى غلوكوز الدم بعد تناول زيت السمك. قد يكون هذا ناجماً عن حقيقة أن زيت السمك يمنع الأنسولين من تحويل الغلوكوز إلى ثلاثي الدهون. هذا التحول يحدث عادة عند تناول الكثير من الكربوهيدرات الفارغة بسرعة. في داء السكر، إذا لم يتحول الغلوكوز إلى ثلاثي الدهون، فلا يجد سكر الدم الزائد مكاناً آخر يذهب إليه، على الأقل على المدى القصير. لذلك قد يبقى مستوى سكر الدم عند المصاب بداء السكر مرتفعاً لفترة مؤقتة أكثر من الطبيعي.

هذه ليست مشكلة. لأن مستوى ثلاثي الدهون ينقص بشكل كبير، وهكذا فالتأثير الصافي يكون إيجابياً حتى لو ارتفع مستوى سكر الدم لفترة قصيرة. تظهر الدراسات عدم وجود مشاكل بعيدة الأمد من حيث تحمل الغلوكوز، وذلك بعد دعم الحماية بدهن أوميغا 3. أظهرت إحدى الدراسات أنه في حال وجود زيادة في مستوى سكر الدم، فيمكن معاكسته كلياً بإضافة التمارين لحميتك الحياتية الإجمالية. وإذا كنت تطبق علاجنا بأكمله، فيتوجب عليك تطبيق ثلاثين دقيقة من التمارين ثلاث مرات أسبوعياً على أية حال.

إن تناول السمك من أجل تحسين الصحة الإجمالية للمصاب بداء السكر هو أمر غير مختلف فيه على الإطلاق: يجب على المصابين بداء السكر اتباع نفس التوصيات الحياتية التي نوصي بها للجميع في علاج الشاطئ الذهبي.

## بإمكانه أن يساعد في الوقاية من السرطان

تتزايد الأدلة القاطعة حول أن الحماية الغنية بدهن أوميغا 3 تمنح وقاية كبيرة ضد السرطان. السمك غني باليود، وهو عنصر ضروري للوقاية من اضطرابات الدرق، كما ظهر أنه يساعد في إنقاص خطورة الإصابة بسرطان الدرق، وبشكل خاص إذا كنت تعيش في منطقة فقيرة باليود. أيضاً، ذكر أن الأشخاص الذين يستهلكون السمك بشكل منتظم لديهم خطورة منخفضة للإصابة بسرطان البنكرياس، والقولون، والبروستات.

## إنه جيد في لحالات الالتهابية

يساعد DHA وEPA جسمك في زيادة إنتاجه من العديد من المواد المكافحة للالتهاب، ومجموعة من الهرمونات الأخرى الهامة المضادة للالتهاب، والتي تنقص أعراض الكثير من الحالات الالتهابية. ومع أن الدليل أقوى بالنسبة لبعض الحالات من غيرها، فإن لهذا علاقة كبيرة بالجهد الذي بذله العلماء في دراسة كل حالة بحدّ ذاتها. وتشمل هذه:

- الأرج (التحسس)
- الربو
- الداء الرئوي الساد المزمن
- الربو المحرض بالجهد
- داء كرون
- التصلب المتعدد
- الخرف الوعائي، وداء الزهايمر
- التهاب المفاصل الرثياني
- الصداف
- التهاب القولون التقرحي
- ألم الليف العضلي
- داء المفاصل التتكسي

## تعويد الأطفال على تناول السمك

ينتفع الأطفال بشكل خاص من تناول السمك. أدمغتهم النامية - حتى قبل الولادة - تستفيد من DHA وEPA. ذكرت دراسة بالعينة العشوائية المزدوجة التعمية (نُشرت في مجلة طب الأطفال Pediatrics مؤخراً) أن تقوية حماية الأم، أثناء النصف الثاني من فترة الحمل، وأثناء الأشهر الثلاثة من الإرضاع بمادتي DHA وEPA من زيت كبد سمك القد، قد أدت إلى تحسين ذكاء الطفل بعمر الأربع سنوات. ينمو الدماغ بشكل أسرع أثناء الأشهر الأولى من الحياة. تظهر الأبحاث أن الرضع الذين يعانون من عوزٍ ولو كان خفيفاً في DHA، يكون التطور العصبي عندهم أقل من المثالي، وتكون عندهم خطورة لقلة الذكاء، وحدّة بصر أقل من المثالي.

في العام 1996، اكتشف الباحثون في جامعة بورديو أن الصبيان الذين يكون مستوى دهن أوميغا 3 في الدم لديهم منخفضاً أظهروا مشاكل أكثر في سلوكهم، وصعوبات أكثر في التعلم، ومشاكل صحية أكثر بالمقارنة مع الصبيان الذين يكون لديهم مستوى مرتفع من دهن أوميغا 3 في الدم.

منذ عقود مضت، لم يكن الأطفال يعانون من أمراض البالغين، بعكس ما هي عليه الحال اليوم. لسوء الحظ، يعاني الأطفال اليوم من داء السكر من النمط II، وارتفاع مستويات الكوليسترول، والبدانة، وبعض من الحالات الالتهابية مثل البالغين، وكلها يمكن الوقاية منها بالحمية الغنية بالسمك. ربو الأطفال، والأرج هي أكثر شيوعاً اليوم مما كانت عليه سابقاً على الإطلاق، ولكن باستطاعة السمك وزيت السمك أن تخفف بشكل كبير من أعراض ربو الأطفال. حتى أن السمك قد ينقص من حاجة الطفل لتناول أدوية الربو، وخصوصاً إذا أنقصت مدخول طفلك من الدهون المشبعة والمتحولة. إن الأطفال الرضع المولودون لأمهات تغذوا على دهن أوميغا 3 أثناء الحمل

هم أقل عرضة للإصابة بالتحسس الغذائي، والإصابة بحالات شديدة من التهاب الجلد. النقطة الجوهرية هنا إذاً هي أن الأطفال أيضاً يحتاجون لتناول السمك.

## الخوف من الزئبق: هل هو مبرر؟

لسوء الحظ، وعلى الرغم من وجود كمية هائلة من الأبحاث التي تثبت الفوائد الصحية الكبيرة المترافقة مع الاستهلاك الزائد للسمك وزيت السمك، يقلق العديد من الناس من احتمال أن الزئبق العضوي الموجود في أنواع معينة من السمك هو مضر لصحتهم. نحن نعتقد وبشدة أن هذا القلق هو غير منطقي بالكامل، وذلك بالاعتماد على دراسات أثبتت التأثيرات الإيجابية لتناول السمك، بما في ذلك فوائد قلبية، وإنقاص الاكتئاب، وإنقاص داء الزهايمر، وغير ذلك.

نحن نعلم بوجود الزئبق في السمك، ونعلم أن الزئبق يمكن أن يكون ساماً. ونحن نقرّ أيضاً أن الأشخاص الذين يتناولون السمك يكون مستوى الزئبق في دمهم أعلى من الذين لا يتناولونه. ومع ذلك، فالأمر الأكثر أهمية أننا نعرف أنه قد تم إجراء العديد من الدراسات على أشخاص حقيقيين، وقد أثبتت بدون أي ظل للشك أن الذين يأكلون السمك يعيشون لفترة أطول، ويعانون من نوبات قلبية أقل من الناس الذين لا يتناولون السمك. بالنسبة لنا، الموضوع المسيطر ليس مستويات الزئبق في الدم، ولكن طول الحياة والصحة المثالية. إن الأشخاص الذين تسمموا بالزئبق في القرن التاسع عشر عملوا في مصانع كانت فيها تراكيز الزئبق هائلة جداً، بالإضافة لعدم وجود قوانين السلامة. لم يصابوا بالتسمم بالزئبق من تناول السمك.

نحن نفضل أن نتناول السمك، ونتمتع بانخفاض نسبته 50% في خطورة الإصابة بالنوبات القلبية. ونفس النصيحة تنطبق على الأطفال. لا يوجد ترافق معروف بين استهلاك السمك اليومي، ومشاكل التطور عند الأطفال. في الواقع، أوسع دراسة علمية أجريت حتى الآن أظهرت بشكل نوعي عدم وجود علاقة ضارة بين التعرض للزئبق قبل الولادة أو بعدها، وبين تطور الأطفال سواء عند عمر خمس سنوات، أو تسع سنوات. في هذه الدراسات، تناولت النساء الحوامل وسطياً 12 وجبة من السمك أسبوعياً.

إذا كنت حاملاً أو أمّاً لطفل صغير وما زلت قلقة، هناك بديل مثالي عن تناول السمك وهو زيت السمك العالي النوعية. إن حبوب زيت السمك المتوفرة تجارياً محصورة بشكل رئيسي من أنواع مثل سمك القد، والرنكة، والسردين، والمنهدين، والأنشوفة وكلها لا تعد كمصادر للزئبق. وقد أثبتت هذه الحبوب أنها تحتوي من الزئبق ما لا يزيد عما هو موجود طبيعياً في الدوران عند البشر. نحن ننصح أي شخص يقلق من أخطار الزئبق المحتملة بأن يتناول على الأقل زيت السمك الذي ننصح به، وإلا فإنه من المستحيل تقريباً الحصول على كميات مثالية من DHA و EPA.

باعتمادنا، توجد منظمات مضللة معينة هي متحفظة بإفراط في توصياتها، وذلك نظراً لعدم وجود دليل موثوق يثبت أن تناول كميات صغيرة من الزئبق الموجود في السمك يترافق مع خطورة للبالغين أو الأطفال. لقد أخطأت الحكومة من قبل، وخصوصاً فيما يتعلق بإخبارنا ماذا يتوجب علينا أن نضع، أو لا نضع في أفواهنا. لقد كانت الحكومة مسؤولة عن الحركة منخفضة الدهن، كما أنها دعمت الاعتقاد الخاطئ بالانتقال من الزبدة إلى المارجرين.

لقد قرأنا الأبحاث المتعلقة بالموضوع، ولا نرى أي سبب يدفعنا للخوف من الزئبق في السمك. وإذا كنت لا تزال قلقاً، فإن مركز أمن الغذاء، والتغذية التطبيقية يحتفظ بجدول يحتوي على مستويات الزئبق الوسطية للعديد من أنواع السمك وذلك على الموقع [www.cfsan.fda.gov/~frf/sea-mehg.html](http://www.cfsan.fda.gov/~frf/sea-mehg.html). ولقد تم الإعلان بشكل جيد تماماً أن سمك التلغيش، والقرش، وأبو سيف، وملك الإسقمري تحتوي على التراكيز الأعلى من الزئبق العضوي وسطياً، لذلك بإمكانك



تجنّب تناول هذه الأنواع من السمك إذا كنت قلقاً حيال ذلك. معظم أنواع السمك المدهن الذي ننصح به، بما في ذلك سمك السلمون، الترويت، والرنكة، والسردين، والأنشوفة كلها تحتوي على المستويات الأقل جداً من الزئبق وسطياً.

#### النقطة الجوهرية

تناول على الأقل وجبتين من السمك المدهن أسبوعياً، وحاول أن تأكل على الأقل إجمالياً أربع وجبات من أي نوع من السمك أسبوعياً.

بما أننا أهل، ندرك أن تعويد أولادكم على تناول السمك، يمكن أن يكون سهلاً مثل سهولة الطلب منهم أن يذهبوا للنوم طوعاً، أو أن يجلسوا بهدوء لمدة أكثر من عشر دقائق لمرة واحدة. هناك حل: يمكن لأولادكم أن يحصلوا على نفس الفوائد من زيت السمك مثل التي يمكن الحصول عليها من تناول السمك، وذلك بدون القلق من التسمم بالزئبق، أو أن تسمع طفلك يتذمّر من المذاق الكريه.

بالنسبة للأطفال، ننصح بـ Nordic Naturals ProEFA Liquid، وهو أحد أنواع زيت السمك الذي يحتوي على أوميغا 3، وهو أيضاً يحتوي على GLA، وهو دهن أوميغا 6 جيد يعوزه العديد من الأطفال. الأطفال الذين يزنون أقل من خمسين باوند (25 كلغ) يجب عليهم أن يتناولوا ربع ملعقة صغيرة يومياً، أما الذين يزيدون عن خمسين باوند (25 كلغ) فيجب أن يتناولوا نصف ملعقة صغيرة يومياً. يمكن للبالغين أن يتناولوا نفس الزيت أيضاً، على الرغم من أننا ننصح البالغين القادرين على بلع الحبوب ماركة Ultimate Omega، وهي غنية بدهن أوميغا 3، GLA الموجود في زيت زهر الربيع المسائي (انظر الفصل الحادي عشر لتفاصيل أكثر). يمكنك معرفة المزيد عن Nordic Naturals بزيارة موقعهم [www.nordicnaturals.com](http://www.nordicnaturals.com). يمكن طلب منتجاتهم عبر موقع الإنترنت الخاص بهم، وذلك إذا لم تكن متوفرة في محلات الأغذية الصحية في الجوار.

## قل صويا فقط

الصويا هي طعام خارق حقيقي، وقد ترافقت مع الصحة، والحيوية، والعمر المديد لقرون خلت. على الرغم من أن الصويا الكاملة كانت مصدراً غذائياً هاماً لأكثر من خمسة آلاف سنة في العديد من المجتمعات شرق آسيا، إلا أنها تتمتع اليوم باهتمام ملأ في الغرب.

### الاستمتاع بالصويا

#### 1. فول الصويا هو غذاء كامل غني بالعناصر المغذية

الصويا هي المصدر النباتي الوحيد للبروتين الكامل (التام). وقد أكدت منظمة الصحة العالمية أنه إذا تم تناول بروتين الصويا لوحده، حتى بدون تناول أي أغذية مكملية أخرى، فهو يحتوي على تراكيز عالية كافية من جميع الأحماض الأمينية الأساسية الضرورية للإيفاء بالمتطلبات البشرية،



طالما أنه يتم استهلاك بروتين الصويا في المستوى المنصوح به من المدخول البروتيني اليومي. بالإضافة لكونها غنية بالبروتين، فالصويا أيضاً مصدر جيد للدهن الأساسي، والعناصر الزهيدة الهامة مثل الكالسيوم، فيتامين B12، والحديد.

## 2. الصويا منخفضة بالدهن المشبع

الصويا هي بديل رائع للبروتين الحيواني، حيث إنها تزود جسمك بالبروتين الكامل الموجود في الأغذية الحيوانية بدون السلبيات المترافقة مع تناول الكثير من الدهن المشبع. إذا كنت مصاباً بالداء القلبي، أو داء السكر، أو أي حالة متواسطة بالالتهاب مثل التصلب المتعدد، والربو، والتهاب المفاصل، أو ألم الليف العضلي فإن استبدال البروتين الحيواني الغني بالدهن المشبع ببروتين الصويا هو أمر مفيد بشكل خاص.

## 3. الصويا تحتوي دهناً أساسياً

إن خمسين بالمئة من الدهن في فول الصويا هو دهن أوميغا 6، بينما 7 بالمئة هو دهن أوميغا 3. من بين الأغذية النباتية المتوافرة بشكل شائع، فقط زيت الكانولا، والجوز، والكتان تحتوي نسبة مئوية أعلى من دهن أوميغا 3 من الصويا. إن دهن أوميغا 6 الأساسي الموجود في أغذية الصويا الكاملة (ولكن ليس زيت فول الصويا المعالج) هو دهن أوميغا صحي غير المكرر، وغير المعرض للحرارة، والذي تحتاج لأن تتناول المزيد منه. إن تناولك الصويا بشكل منتظم يضمن حصولك على كلا الدهنين الأساسيين أوميغا 3، وأوميغا 6.

## 4. الصويا تقي قلبك

تقي الصويا كامل جهازك القلبي الوعائي عن طريق تعديل تحاليل الكوليسترول للأفضل. ففي الدراسات على البشر، ثبت أن الصويا تخفض مستويات كولسترول LDL، وتخفض امتصاص الكوليسترول الإجمالي، وتزيد إطرار الكوليسترول. تقول الجمعية الأميركية لأمراض القلب، "يوجد دليل متزايد على أن استهلاك بروتين الصويا قد يساعد في إنقاص مستويات كولسترول الدم عند بعض الأشخاص المصابين بارتفاع الكوليسترول الإجمالي، وقد يؤدي لفوائد قلبية وعائية أخرى". وفي مجلة New England Journal of Medicine، وهي إحدى أكثر المجلات احتراماً في الطب، يقول الباحثون: "... إن استهلاك بروتين الصويا فضلاً عن البروتين الحيواني قد أنقص بشكل هام التركيز المصلي للكوليسترول الإجمالي، كولسترول LDL، وثلاثي الدهون".

منذ عام 1999، سمحت إدارة الغذاء والدواء الأميركية FDA لمصنعي غذاء الصويا بإعلانات تقول أن "الحميات الغنية ببروتين الصويا، والمنخفضة بالدهن المشبع يمكنها أن تنقص خطورة الداء القلبي الوعائي". إن استبدال بعض من الأغذية البروتينية الحيوانية التي تتناولها حالياً

بالصويا هو طريقة فعالة لإنقاص مدخولك الإجمالي من الدهون المشبع، بدون إنقاص مدخولك من البروتين. النتيجة النهائية هي تحسين صحة القلب والأوعية بشكل هام.

### 5. الصويا بمقدورها مساعدتك على البقاء نحيلاً

الصويا هي غذاء كثيف (غني) بالعناصر المغذية، يؤمن الكثير من الشبع ضمن صرة منخفضة السعرات الحرارية. وبما أنها تُهضم ببطء، فلها أدنى تأثير على مستويات سكر الدم، والأنسولين. كما أن العديد من أغذية الصويا، مثل فول الصويا، وبرغر الصويا، تحتوي على الألياف وهي تشبع تماماً.

### 6. الصويا تحتوي على المواد الكيماوية النباتية الحافظة، والمعززة للصحة

المواد الكيماوية النباتية هي مواد لا فيتامينية موجودة في الأغذية النباتية، وهي تمتلك خصائص مضادة للأمراض. لقد أثبتت الأدلة العلمية أن المواد الكيماوية النباتية تساعد في الوقاية من، ومعالجة أربعة أسباب أساسية على الأقل للموت المبكر، وهي السرطان، وداء السكر، وفرط ضغط الدم، والداء القلبي.

### 7. الصويا هي واحدة من أغنى المصادر الغذائية بالاستروجينات النباتية المعززة للصحة

الاستروجينات النباتية هي مركبات نباتية طبيعية قادرة على تطبيق تأثيرات خفيفة مشابهة لفعل الاستروجين في الجسم، والتي تفيد النساء والرجال. الاستروجينات النباتية تثبط جزئياً فعالية الاستروجينات البشرية الزائدة، وتقتصر الدراسات أن أغذية الصويا تلعب دوراً مفيداً في الوقاية من السرطانات الحساسة للهرمونات مثل سرطان الثدي، والبروستات، بالإضافة لتدخل العظام، وأعراض سن اليأس (اليأس).

يعتقد أن الاستروجينات النباتية في الصويا هي مواد طبيعية معدلة انتقائية لمستقبلات الاستروجين، وتعرف أيضاً بـ (SERMs). وتشمل الـ (SERMs) الأخرى التي قد تكون قرأت عنها: التاموكسيفين، وهو دواء فعال يستعمل لمعالجة سرطان الثدي، والرالوكسيفين، وهو دواء يستعمل لإبطاء تأثيرات تدخل (ترقق) العظام. تملك المواد الكيماوية النباتية الموجودة في الصويا تأثيرات مرغوبة عديدة لـ (SERMs) بدون إحداث تأثيرات جانبية مثل الهبات الساخنة، والجلطات (الخثرات) الدموية، وسرطان الرحم.

### السيدات أولاً...

الاستروجينات النباتية في الصويا مهمة بشكل خاص للنساء البالغات لأنها بديل طبيعي للمعالجة الهرمونية أثناء سن اليأس (اليأس). وعلى الرغم من وجود مجموعة متنوعة من التفسيرات النظرية، يعتقد العلماء أن الاستروجينات النباتية الموجودة في الصويا تحاكي إلى حدٍ ما تأثيرات الإستروجينات الطبيعية. وفي الدول التي يستهلك فيها الصويا بشكل متكرر، تعاني النساء من

الأعراض المزعجة للإياس (اليأس) أقل بكثير عند مقارنتها بالنساء في الدول التي يستهلك فيها الصويا بشكل قليل. إن النساء اليابانيات اللواتي يستهلكن المزيد من منتجات الصويا يكنّ أقل احتمالاً للإصابة بالهبات الساخنة للإياس (اليأس).

## حبوب الأستروجينات النباتية لا تجدي نفعاً

الرجاء ملاحظة أن العديد من الدراسات أظهرت فائدة دنيا، أو عدم وجود فائدة من تناول الأستروجينات النباتية المعزولة بشكل حبوب. لذلك نحن ننصح بشدة بتناول أغذية الصويا الكاملة فقط بدلاً من حبوب الأستروجينات النباتية المعزولة.

تميل النساء بشكل خاص للإصابة بتخلخل (ترقق) العظام. تؤمن أغذية الصويا الكاملة أيضاً حماية ضد تخلخل العظام من خلال مجموعة مشتركة من الآليات. في عام 2000، ذكرت المجلة الأميركية للتغذية السريرية *the American Journal of Clinical Nutrition* أن تناول الصويا بمقدوره أن ينقص خسارة العظم في منطقة أسفل الظهر وهو ما يترافق بشكل شائع مع الإياس (اليأس). في حين أن الأستروجينات النباتية في الصويا تلعب دوراً هاماً في حماية العظم، فإن اشتراك المواد المعدنية، والعناصر المغذية الموجودة في أغذية الصويا الكاملة يساعد أيضاً. وعلى الرغم من أن الكالسيوم مشهور جداً بتأثيره الواقي لعظامنا، لا يعلم العديد من الناس أن المغنيزيوم أساسي لنقل الكالسيوم من الدم إلى العظام. بكلمات أخرى، بدون تناول كمية كافية من المغنيزيوم، لا يكون الكالسيوم مفيداً. وعلى نقيض الأغذية الأخرى الغنية بالكالسيوم مثل منتجات الألبان، إنّ الصويا غنية بالكالسيوم والمغنيزيوم معاً.

تساعد الصويا في منع الإستروجين الزائد في جسمك من التفعيل غير الملائم لمستقبلات الإستروجين. إن وجود الإستروجينات الزائدة في جسمك يزيد من خطورة إصابتك بالسرطانات الحساسة على الهرمونات مثل سرطان الثدي. قد لا يكون هذا معروفاً بشكل شائع، ولكن الخلايا الدهنية في الجسم تنتج إستروجينات طبيعية يمكنها أيضاً أن تزيد من فرصة إصابتك بسرطان الثدي. لهذا السبب، خطورة الإصابة عند النساء البدينات بسرطان الثدي تبلغ تقريباً ضعف ما هي عند النساء ذوات الوزن الطبيعي. يمكن ملاحظة هذه العلاقة بشكل خاص عند النساء ما بعد سن الإياس (اليأس). بمقدور الصويا أن تساعد في إنقاص خطورة إصابتك بالسرطانات الحساسة للهرمونات عن طريق احتلالها أمكنة على مستقبلات الإستروجين في جسمك دون تفعيل هذه المستقبلات بالكامل. وهكذا فإن للإستروجينات النباتية في الصويا القدرة على قطع الطريق أمام التأثيرات السامة لهذه الإستروجينات الطبيعية الفائضة، والتي تجول في دمك.

إن الدراسات المعتمدة على المجتمع، والتي تدعم دور الصويا في الوقاية من السرطان مثيرة جداً. ففي إحدى الدراسات، كان هناك أكثر من ألف وأربعمئة امرأة صينية مشخصات بسرطان

الثدي، تمت مقارنتهن مع أكثر من ألف وخمسمئة امرأة مطابقات في السن وغير مصابات بسرطان الثدي. أظهر الباحثون أن المستويات العالية من تناول الصويا ترافقت مع احتمال أقل بشكل كبير لتشخيص سرطان الثدي عندهن.

## معلومات هامة للمصابات بسرطان الثدي

في حين أن الإستروجينات النباتية تقي من الإصابة بسرطان الثدي، فإنها قد تتداخل مع فعل أدوية معينة تستعمل لمعالجة سرطان الثدي. إن أدوية مثل تاموكسيفين، والوكسيفين هي معذلات انتقائية لمستقبلات الأستروجين (SERMs) تتميز بفعاليتها الجيدة. تحتاج النساء اللواتي تم تشخيص سرطان الثدي أصلاً عندهن لأن يتناولن المعالجة المتوافرة الأكثر فعالية على الرغم من أية تأثيرات جانبية سلبية تترافق معها. لأن الإستروجينات النباتية قد تشغل حيزاً على نفس المستقبلات التي ستحصرها الأدوية المضادة للسرطان مثل التاموكسيفين، فإنه من الأفضل عدم تناول كميات كبيرة من الصويا إذا كنت تتعالجين حالياً من سرطان الثدي بالتاموكسيفين أو الرالوكسيفين. ونفس الشيء ينطبق على تناول حبوب إيزوفلافون. ونحن ننصح بأن تستشير طبيبك حول خيارات الأغذية أثناء معالجة أي نوع من السرطان.

## الرجال الحقيقيون يأكلون التفوف فعلاً

إن الإستروجينات النباتية في الصويا تؤمن الحماية من سرطان البروستات، وهو أكثر ثالث سرطان قتلاً في العالم. يتم تشخيص مئتي ألف رجل أميركي مصاب بسرطان البروستات سنوياً (وهو أكثر من عدد الرجال الذين يعيشون في أورلاندو، فلوريدا أو بوفالو، نيويورك). وحسب جمعية السرطان الأميركية، سيموت ثلاثون ألف منهم بسبب المرض في سنة معينة. ومن المأساوي أنه بالرغم من أن الرجال يدخنون بشكل أقل في محاولة منهم للعناية بصحة القلب، فهم يهملون الإجراءات الوقائية لغدة البروستات لديهم. وهذا أمر يقع فعلاً لسوء الحظ لأن سرطان البروستات هو واحد من أكثر السرطانات قابلية للوقاية.

في دول شرق آسيا (حيث الصويا عنصر رئيسي في الحمية) نلاحظ أن وفيات سرطان البروستات أقل بشكل كبير مما هو عليه الحال في الولايات المتحدة. ففي اليابان، تساوي وفيات سرطان البروستات 30 بالمئة فقط من نسبتها في الولايات المتحدة، على الرغم من أن الرجال اليابانيين يعيشون أكثر من الرجال الأميركيين. تظهر دراستان كبيرتان معتمدتان على المجتمع أن سرطان البروستات يكون أقل عند الرجال الذين يأكلون منتجات الصويا. لقد توصل الباحثون إلى أن استهلاك منتجات الصويا يقي من سرطان البروستات أكثر من أي عامل غذائي معروف آخر. ولسوء الحظ، لم تجر دراسات سريرية عشوائية مستقبلية عالية النوعية لاستكشاف هذه الطريقة الرخيصة لوقاية الرجال من هذا السرطان الشائع جداً.

## أين يمكنني أن أجد الصويا الكاملة؟

في معظم الأماكن، لن تحتاج لأن تذهب إلى أحد المحلات البعيدة للحصول على الصويا. بإمكانك أن تجد معظم أغذية الصويا الكاملة الثلاثة عشر التي ننصح بها أدناه في مراكز التسوق المحلية لديك:

1. **التوفو.** للتوفو نكهة معتدلة، وهو يناسب تماماً الصلصات ذات النكهة القوية. يمكن للتوفو الطري والحريري أن يمتزج بشكل جيد مع مخفوق الحليب، والبودينغ، والحساء. أقراص التوفو القاسية، أو القاسية جداً رائعة جداً كطبق رئيسي، وذلك عندما تُطحن، أو تقلى مع التحريك (طبعاً بالزيوت الجيدة) ثم توضع عليها الصلصة المفضلة.
2. **الميزو.** رائعة جداً في الحساء واليخنة.
3. **الناثو.** طبق ياباني معروف، يحضّر من فول الصويا المخمر.
4. **فول الصويا.** يتوافر فول الصويا المملح والمحمّص بشكل جاف بكثرة في البقاليات، وهو مثالي كوجبة خفيفة للمشغولين. أيضاً تباع محلات الأغذية الطبيعية فول الصويا النيئ، وفول الصويا المعبأ بعدة نكهات متنوعة.
5. **فول إيداهامي.** انتشر هذا النوع من فول الصويا القابل للأكل واللذيذ في البداية في المطاعم اليابانية، وهو طريقة رائعة لإدخال الصويا إلى حمية طفلك، ابنا يحبها كثيراً.
6. **التميه.** هذا الغذاء الإندونيسي المفضّل قاسي البنية، ويتمتع بقوام ماضغ، ونكهة جوزية شبيهة بالفطر. إنه غذاء رائع على الشواية، ويمكن أن يقلّى بسرعة في زيت الزيتون أول عصرة، أو في قليل من الزبدة المميعة.
7. **حليب الصويا.** يمكنك أن تشرب حليب الصويا العادي أو المحلّى. إن النوع الأفضل من حليب الصويا المحلى يحتوي تقريباً على ما يعادل عشرين سعة حرارية فقط من السكر المضاف لكل علبة.
8. **طحين الصويا.** تجنّب طحين الصويا/المنزوع الدسم لأن الدسم في الصويا صحي ويشعّ كما أنه أساسي.
9. **جبين الصويا.** إنه فقير بالدهن المشبع وهو بديل ممتاز لجبن الألبان، كما أنه يحتوي على الكالسيوم والمغنيزيوم.
10. **برغر الصويا.** تأكد من أن النوع الذي تشتريه لا يحتوي على أي زيوت مهدرجة، أو مهدرجة جزئياً، وإلا فسوف تفقد كل الفوائد الصحية التي تأمل بالحصول عليها من تناولك لبرغر الصويا.
11. **تشيلي الصويا.** تتوافر في محلات الأغذية الطبيعية تشكيلة واسعة من فلفل تشيلي الخضار المعلبة والمعتمدة على الصويا. قم بالاستكشاف حتى تجد النوع الأفضل مذاقاً. إننا نحب أن نمزج الحساء المعبأ وفلفل تشيلي المعبأ مع مكونات طازجة، مثل الخضار والثوم، وذلك لتحضير طبق منزلي رائع المذاق.
12. **مخفوق بروتين الصويا.** نحن نحب ماركة Spirutein. يمكن أن يمزج مخفوق بروتين الصويا مع الفواكه، بذور الكتان، وحليب الصويا، أو الحليب القليل الدسم، وذلك لفظور سريع وسهل.
13. **بروتين الصويا المعالج.** يمكن استعمال بروتين الصويا كبديل للحم في أي طبق يستدعي استعمال اللحم المفروم. بإمكانك أيضاً أن تمزجه مع لحم البقر المفروم، أو لحم الديك الرومي (الحبش) المفروم لتحضير كرات اللحم أو رغيف اللحم، وبهذا تستمتع بنكهة اللحم، والفوائد الصحية للصويا.

## واحد فقط من منتجات الصويا يجب تجنّبه

على الرغم من أن زيت فول الصويا محضّر من فول الصويا الكامل، فإن زيت فول الصويا ليس غذاءً مستحسنًا (موافقاً عليه) في علاج الشاطئ الذهبي. وتشمل الخيارات الأفضل: زيت الزيتون أول عصرة، زيت الكانولا العالي النوعية المستخرج على البارد (للوصفات العديدة الحارة)،

زيت الكتان، وزيت الكانولا العالي الأولييك، وزيت العصفور العالي الأولييك، وزيت دوار الشمس العالي الأولييك. حتى أن الزبدة صحية أكثر من زيت فول الصويا الموجود في البقاليات. إن زيت فول الصويا التجاري هو منتج عالي التكرير، مخرب بالحرارة، ويجب أن تتجنبه مهما كلف الأمر. تتعرض الزيوت المكررة لعملية إزالة الصمغ، والقصر (التقصير)، وإزالة الروائح الكريهة، وهذه العمليات تزيل العناصر المغذية، وتضيف في نفس الوقت جذوراً حرة، ومنتجات وسيطة أخرى للأكسدة. إن الدهن الأساسي في فول الصويا يتحول ويتخرب عندما يتم تكريره إلى زيت. لا يحتوي زيت فول الصويا على إستروجينات نباتية، أو مغنيزيوم، أو فيتامينات، أو أي عناصر مغذية أخرى من أي نوع. بكلمات أخرى، هو غذاء غني بالسرعات الحرارية الفارغة.

[النقطة الجوهرية](#)

تناول الصويا، أو السمك يومياً.

## في الخاتمة

لا يعتبر السمك والصويا بمثابة طلقات سحرية للصحة المثلى. نحن جميعاً نعلم أننا إذا تناولنا Big Macs على الغداء يومياً، ثم ذهبنا إلى البيت وتناولنا حبة زيت سمك مع العشاء، أو مخفوق حليب الصويا كتحلية، فإننا لا نستطيع أن نتوقع صحة متقدمة. ومع ذلك، توجد كمية هائلة من الأبحاث التي تظهر أنك إذا قمت ببذل الجهد لاستبدال أغذية أقل صحية بالصويا والسمك، فسوف تحسن صحتك الإجمالية بشكل هام، وسوف تعيش لفترة أطول، وسوف تشعر بأنك أفضل؛ حتى لو غششت قليلاً.

الآن وبعد أن عرفت بأنه يتوجب عليك أن تحاول إضافة السمك والصويا إلى حميتك، لننتقل إلى ما يمكنك أن تشربه في علاجنا.

## في صحتك:

### ما الذي تستطيع شربه في علاجنا

يعلم الجميع بأن الماء مفيد للصحة، ومع ذلك، لا حاجة لأن تصاب بالهواجس حول كمية الماء التي تتناولها بالضبط. فقط تأكد من أن تشرب الماء كلما كنت عطشاً. إن المشروبات الخالية من السعرات الحرارية مثل الماء المعدني الفوار هي بدائل مقبولة للماء.

## القهوة

القهوة ليست غير صحية مثلما تريد بعض كتب الحميات منك أن تصدق ذلك. في الواقع، إن أبحاثاً عالية النوعية تربط القهوة بالعديد من الفوائد الصحية. حبوب البن مليئة بمضادات الأكسدة، وبعضها يصبح أكثر فعالية أثناء عملية التحميص. تحمي مضادات الأكسدة الجسم من التأكسد، وذلك بالقضاء على الجذور الحرة المؤذية والتي لها علاقة بالسرطان، والداء القلبي، وعملية الشيخوخة بشكل عام. تشير الأدلة العلمية الحديثة إلى أن شرب اثنين إلى أربعة أكواب من القهوة يومياً هو غير مضر، بل أنه يمكن أن يعطي فوائد صحية. ففي دراسة يابانية، ترافق استهلاك القهوة مع انخفاض في خطورة الموت من كل الأسباب.

### كوب من Joe<sup>[34]</sup> قد ينقص خطورة الإصابة بداء السكر

قد تؤمن القهوة أيضاً حماية ضد داء السكر. فقد وجد الباحثون في مدرسة هارفارد للصحة العامة، ومشفى Brigham and Women's Hospital أن الأشخاص الذين تناولوا القهوة بشكل اعتيادي، لديهم خطورة أقل بشكل هام للإصابة بداء السكر، وذلك خلال دراسة دامت 12 إلى 18 سنة، بالمقارنة مع الأشخاص الذين لم يشربوا القهوة. دراسة أخرى وردت في Journal of the American Medical Association والتي قامت بفحص أكثر من 14.600 شخص من فنلندا. اكتشف الباحثون أن النساء والرجال الفنلنديين الذين شربوا ثلاثة إلى أربعة أكواب من القهوة يومياً تكون خطورة إصابتهم بداء السكر أقل بما يزيد عن 25 بالمئة. تأكد من أن القهوة لا تحتوي سكرًا فارغ السعرات الحرارية، أو الكثير من القشدة، وبالتأكيد لا تضاف المسحوق المبيض غير اللبني الذي يحتوي على دهون متحولة.

### تناقض باركنسون



هل يمكن للقهوة، وهي مادة تُعرف بأنها تسبب النرفزة الشديدة، أن تساعد فعلاً في الوقاية من مرض يتميز بالرعاش؟ مع أن الأمر يبدو مضحكاً، إلا أن الأبحاث تظهر أنه صحيح. فقد نشرت *Journal of the American Medical Association* نتائج دراسة فحصت 8.004 رجال أميركيين من أصل ياباني. الرجال الذين لم يشربوا القهوة كانت لديهم خطورة الإصابة بداء باركنسون أكثر بخمس مرات من الرجال الذين شربوا أكثر من 28 أونصة (840 مل) (3.5 كوب) من القهوة يومياً.

### أخبار مشجعة عن القلب

على الرغم من أن تناول القهوة كان يُتهم بتسببه، أو مساهمته في الداء القلبي الوعائي في الماضي، فإن الدراسات الواسعة على المجتمع قد وجدت أن القهوة بريئة من هذا الاتهام. تذكر مجلة *Journal of the American Medical Association* عدم وجود علاقة بين القهوة ومرض القلب، حيث تحدد ذلك من خلال دراسة مستقبلية ضمت أكثر من 85.000 امرأة. دراسة أخرى فحصت أكثر من 45.000 رجلاً أظهرت أيضاً عدم وجود علاقة بين القهوة التي تحتوي على الكافيين والداء القلبي الوعائي. هاتان الدراستان الكبيرتان جداً توحيان بقوة بعدم وجود علاقة واقعية بين تناول القهوة ومرض القلب.

### الفوائد الصحية الأخرى للقهوة

بالرغم من أن القهوة ليس لها تأثير محدد في أيٍّ من الاتجاهين بالنسبة لمرض القلب، فهي حتماً تحسّن أعراض الربو. دراستان كبيرتان، واحدة أجريت في الولايات المتحدة وأخرى في إيطاليا، أظهرتا نقصاً في الربو بين الأشخاص الذين يشربون القهوة. ربما يكون هذا لأن الكافيين مشابه في بنيته الكيميائية للتيوفيللين، وهو دواء فعّال للربو.

إذا كنت تعاني من الصداع من حين لآخر، فقد تساعدك القهوة. إن أحد المكونات الفعّالة في دواء Excedrin، وهو دواء الصداع المعروف، هو الكافيين حيث تعادل كميته ما هو موجود في 1.5 كوب تقريباً من القهوة. بإمكان القهوة أن توقف أنواعاً معينة من الصداع، وبشكل خاص صداع الشقيقة.

تظهر الدراسات أن من يشرب القهوة هم أقل احتمالاً للإصابة بحصىات المرارة، والحصىات الكلوية عند مقارنتهم بالذين لا يشربون القهوة. بعد ضبط المتغيرات، أظهرت دراسة كبيرة من Brigham and Women's Hospital أن كل كوب من القهوة يتم شربه يومياً يؤدي إلى إنقاص الاحتمال بنسبة 10 بالمئة للإصابة بالحصىات الكلوية عند النساء. دراسة مستقبلية استمرت عشر سنوات تابعت 46.008 رجلاً وجدت أن الرجال الذين شربوا بشكل مستمر كوبين إلى ثلاثة



أكواب من القهوة الاعتيادية يومياً كانت لديهم الخطورة منخفضة بنسبة 40 بالمئة للإصابة بداء الحصيات المرارية العرضي (ذي الأعراض)، مقارنة بالرجال الذين لم يشربوا القهوة.

## يمكنك أن تشرب القهوة بالحليب، ولكن امتنع عن السكر والدهن

لست مجبراً بالتأكد على شرب القهوة في علاج الشاطئ الذهبي. ومع ذلك، يجب أن تكون قد اقتنعت الآن أن القهوة ليست شيئاً سيئاً في النهاية. يمكنك أن تشرب القهوة طالما أنك لا تضيف السكر إليها. توجد بدائل جيدة لذلك هما محليات سبليندا، وستيفيا. يمكنك أن تستعمل منتجات الألبان القليلة الدسم والطبيعية بالكامل، وحتى أنه يمكنك أن تستعمل القشدة الخفيفة لتتكيه قهوتك طالما أنك تنتبه إلى الكمية الإجمالية للدهن المشبع الذي تستهلكه. تذكر، لا يسمح بتناول أكثر من 15 إلى 20 غراماً من الدهن المشبع. من غير المسموح تناول بدائل القشدة، والمبيضات التي تحتوي على زيوت مهدرجة، أو زيوت مهدرجة جزئياً، أو الزيوت النباتية ذات أوميغا 6. من الواضح أنه يتوجب عليك أن تتبعد عن المشروبات الشبيهة بالقهوة والمحلاة بالسكر، والتي تُقدّم في محلات الدوناتس، أو المقاهي.

### النقطة الجوهرية

القهوة مقبولة في علاج الشاطئ الذهبي

## حان وقت الشاي

إن الفوائد الصحية المترافقة مع شرب الشاي كانت محط مديح منذ قرون خلت. فبالإضافة للكافيين في الشاي، تعرض مجموعتها الفريدة المؤثرة من مضادات الأكسدة المضادة للهرم. وهناك تزايد في الدليل العلمي الذي يثبت أن شرب الشاي يرتبط بصحة أفضل، وانخفاض خطورة الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة.

جميع الأنواع الثلاثة من الشاي ذات الكافيين (الأخضر، والأسود، والتنين الأسود) تحتوي على مضادات أكسدة فعالة تدعى بأشباه الفلافون (وتسمى أيضاً عديد فنول الشاي)، وهي مواد كيميائية نباتية خاصة أظهرت أنها تساعد في مكافحة الالتهاب والحمى. إن أشباه الفلافون في الشاي لها خواص قوية مضادة للأكسدة. فمثلاً، أظهرت أشباه الفلافون في الشاي أنها تثبط أكسدة الكوليسترول السيئ LDL، وهذا بمقدوره أن ينقص من الميل للإصابة بداء الشرايين.

لقد ظهر مؤخراً أن من يشرب الشاي بشكل متكرر (الذين يشربون كوباً أو أكثر من الشاي) تكون خطورة الإصابة عندهم بالنوبات القلبية أقل بنسبة 44 بالمئة، وذلك مقارنة بأولئك الذين لم يشربوا الشاي. في دراسة أخرى، تمت متابعة خمسة آلاف شخص لمدة متوسطة خمس سنوات ونصف، فتبين أن شارب الشاي كانت خطورة إصابتهم بنوبة قلبية، أو الموت بنوبة قلبية منخفضة بشكل ملحوظ، وذلك بالمقارنة مع الأشخاص الذين لم يشربوا الشاي.

لقد عُقدت الندوة العلمية الدولية الثالثة حول الشاي، وصحة الإنسان عام 2002 (نعم، يوجد حدث كهذا!)، وقد قدمت أبحاثاً تدعم قدرة الشاي على تعزيز الصحة، وتخفيض الإصابة بالأمراض المزمنة. وقد قُدمت دراسة وبائية تم إجراؤها في روسيا حيث أظهرت أن النساء اللواتي استهلكن مستويات مرتفعة من الشاي انخفضت عندهن خطورة الإصابة بسرطان المستقيم بنسبة 60 بالمئة مقارنةً مع النساء اللواتي شربن كميات أقل من الشاي. يعتقد بعض الباحثون أن أشباه الفلافون في الشاي تتدخل في واحدة، أو أكثر من العمليات المُخرَبة للخلية، والتي تؤدي في النهاية إلى السرطان.

## أسود أم أخضر؟

إن الفرق الرئيسي بين الشاي الأسود، والأخضر هو أن الشاي الأخضر يُجفّف قبل أن تسنح له الفرصة لأن يتخمر، بينما يُسمح للشاي الأسود بأن يتخمر قبل أن يُجفّف. بشكل نموذجي، يحتوي الشاي الأخضر على كمية أكبر من مضادات الأكسدة من الشاي الأسود، لأنه يمكن لعملية التخمر أن تخرب بعضاً من مضادات الأكسدة في الشاي. إذا كنت تريد أن تحصل على الفائدة القصوى من الشاي، فربما يكون من الأفضل أن تختار الشاي الأخضر.

في دراسات على البشر، ترافق الشاي الأخضر مع انخفاض خطورة الإصابة بسرطان الثدي، والبنكرياس، والقولون، والمريء، والرئة. في دراسة كبيرة في كاليفورنيا، ترافق الشاي الأخضر - وليس الأسود - مع نقص بنسبة 50 بالمئة تقريباً في خطورة الإصابة بسرطان الثدي.

يستعمل الأعشابيون الشاي الأخضر للوقاية من الالتهابات الجرثومية، وإنقاص تسوس الأسنان، وإنقاص مستويات سكر الدم، وإنقاص الالتهاب الذي يترافق مع التهاب المفاصل. أيضاً، نحن على اطلاع بادعاءات حديثة أن الشاي الأخضر بإمكانه أن يساعد في تخفيف الوزن. ففي عدد كانون الأول 1999 للمجلة الأميركية لعلم التغذية السريري، درس الباحثون تأثيرات خلاصة الشاي الأخضر على عشرة شبان أصحاء. وقد توصلوا إلى أن للشاي الأخضر خصائص مولدة لحرارة الجسم والتي تشجّع على أكسدة الدهون، وهذا يتعدّى ما يمكن تفسيره بسبب محتوى الشاي من الكافيين. وعلى الرغم من أننا لا نعد بأي شيء، فقد يساعدك الشاي الأخضر في العمل باتجاه نسبة أقل من دهن الجسم.

## الكلمة الأخيرة

مع أننا نفضل الشاي الأخضر، فمن المؤكد أننا لسنا ضد شرب الشاي الأسود. يحتوي كلا المشروبين على مضادات أكسدة نباتية طبيعية تدعى بالمواد العديدة الفينول، والتي يمكنها أن تقي من الأمراض المزمنة. لا تنسَ أمر شاي الأعشاب أيضاً. بشكل عام، لم يتم تناول شاي الأعشاب بالدراسة بنفس العناية التي بذلت لدراسة الشاي الاعتيادي. هناك أنواع كثيرة جداً من شاي

الأعشاب، وهذا لا يسمح لنا بإعطاء توصيات حول أنواع معينة. ومع ذلك، فإن الشاي الأسود، والشاي الأخضر، وشاي الأعشاب على حدّ سواء، مقبولة تماماً ونحن نشجّع عليها كجزء من علاج الشاطئ الذهبي.

نفس القواعد التي تنطبق على القهوة تنطبق على الشاي. لا تضيف السكر. يمكنك أن تتكّه الشاي بمادة Splenda، أو stevia، أو بالحليب القليل الدسم، أو حليب الصويا. لا يوجد حدّ أقصى لاستهلاك الشاي. وكما هو الحال مع القهوة، فلا يتوجب عليك أن تشرب الشاي ضمن علاج الشاطئ الذهبي إذا كنت لا تفضّل ذلك.

#### النقطة الجوهرية

يمكنك أن تشرب ما طاب لك من الشاي في علاج الشاطئ الذهبي.

الآن وبعد أن عرفت ما هي المشروبات التي يسمح لك بتناولها، حان الوقت لكي تقوم بإعادة تشكيل المطبخ.

## القسم الثالث

### حمية الشاطئ الذهبي وخطة نظام الحياة



## إعادة تشكيل المطبخ:

### كيف تعطي خزانة الأطعمة شكلاً جديداً بالاعتماد على

#### علاجنا

حان الوقت الآن لكي تضع ما تعلمته في مجال الممارسة العملية. إن تحضير مطبخ ممتلئ تماماً هو أمر حاسم، لكي تجعل النظام الحياتي لعلاج الشاطئ الذهبي مناسباً لك. لكي تعيد تشكيل مطبخك، يتوجب عليك أن تطبق نفس القواعد التي تستعملها عند إعادة ترتيب خزانة ملابسك. الخطوة الأولى في أي ترتيب للخزانة هي أن ترمي، أو تتبرع بالملابس التي لم تعد تلبسها. وبالطريقة نفسها، لقد حان الوقت لأن تتخلص من الأطعمة التي لم تعد تأكلها أنت أو عائلتك. قبل أن تبدأ بملء ثلاجتك، وخزانة الأطعمة لديك بالأغذية الصحية الكاملة، عليك أولاً أن تخلي لها مكاناً. وبغض النظر عن إخلاء مكان جديد، فالتخلص من حثالة الطعام (Junk Food) يلغي الإغراء بأكل الأطعمة التي تعلم أنت الآن أنها مضرّة لصحتك ولقياس خصرك. بعدها يمكنك أن تملأ خزانات الأطعمة لديك بالأغذية اللذيذة الغنية بالعناصر المغذية، والتي سوف تعطيك القدرة، وتجعلك تبدو وتشعر بالروعة.

## التخلص من حثالة الطعام (Junk Food): قائمة "تخلص منها"

قد يعترض بعضكم على مفهوم رمي الغذاء الجيد تماماً. نحن لا نطلب منكم فعل ذلك: نحن نطلب منكم فقط أن ترموا حثالة الطعام (Junk Food) التي ثبت أنها تؤذي صحتكم وصحة من تحبون.

لا تصبح عصبياً وأنت تقرأ قائمة تخلص منها/احتفظ بها. يوجد الكثير من البدائل الطبيعية بالكامل، وذات المذاق الأفضل لكل واحد من الأطعمة المعالجة التي سوف ترميها، وقد تكتشف أن بعضاً من أطعمتك المفضلة مسموح به في علاجنا.

1. **تخلص:** من جميع الأغذية الكربوهيدراتية غير الصحية التالية والتي تحتوي على دقيق مدعم، دقيق القمح أو دقيق غير مقصور أو دقيق مقصور، كأول مكون أو أول مكونين من مكوناتها.

ستحتاج لأن تتفحص جميع الأغذية التالية بعين كالنسر:

● المقرمشات

● الباغل

- البسكويت
- الدقيق
- الخلطات المعلبة من أجل تحضير الكعك المحلى
- المافن
- (Cookies) أو الكيك
- الفطيرة المحلاة (Pancakes)
- الخبز
- عجينة البيتزا المحضرة
- كسرات (فتات) الخبز
- رقائق الذرة
- ألواح الفطور
- الرول
- حبوب الفطور (جافة أو حارة)
- البرتزل
- الكيك
- الوافل
- الكعك المحلى (Cookies)
- معظم أشكال "الحمية" من أي من الأغذية
- أعلاه

**ملاحظة:** بإمكانك أن تحتفظ بمتعة يومية من الحلويات. يمكن أن تحتوي هذه على الدقيق المدعم طالما أنها طبيعية بالكامل، وليست محضرة باستعمال الزيوت المهدرجة، أو المهدرجة جزئياً. ضع هذه في الخزانة بعيداً عن متناولك لكي لا تغريك بأكلها إذا لم تكن جائعاً.

**احتفظ:** بالأغذية التي تحتوي على القمح الكامل، أو أي نوع آخر من الحبوب الكاملة، أو دقيق قمح كامل، أو أي نوع آخر من دقيق الحبوب الكاملة مثل دقيق الجاودار الكامل، على أن تكون المكون الأول أو الثاني في قائمة المكونات. وإذا لم يكن واضحاً بعد أن كان يجب أن تتخلص من غذاء ما أم لا، فانظر إلى محتوى الألياف الإجمالي، ومحتوى الكربوهيدرات الإجمالي. إذا لم يتواجد على الأقل غرامان من الألياف لكل 25 غراماً من الكربوهيدرات، فعندها يجب التخلص من هذا الطعام المختلف فيه.

2. **تخلص:** من كل المعكرونة البيضاء.

**احتفظ:** بالمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، أو القمح الكامل.

3. **تخلص:** من كل الأرز الأبيض والسريع التحضير.

**احتفظ:** بالأرز الأسمر، والأرز البري.

4. **تخلص:** من جميع الدهون النباتية وجميع أنواع المارجرين العادي. المارجرين العادي هو الذي يحتوي على زيوت مهدرجة، أو مهدرجة جزئياً، أو كلاهما.

**احتفظ:** بالزبدة، وEarth Balance، وSmart Balance.

5. **تخلص:** من جميع الأغذية المحضرة باستعمال الزيوت المهدرجة، أو المهدرجة جزئياً. اقرأ اللصاقات بحذر بالنسبة للأغذية التالية لكي تحدد فيما إذا كانت تحتوي على هذه الزيوت غير الصحية. أي كمية هي كمية كبيرة! اقرأ قائمة المكونات. قد تتواجد الدهون المتحولة في:

- البسكويت، وخلطات الخبز
- أصابع السمك [35]
- الخبز، والمخبوزات
- خلطات الكيك
- الصلصات المعلبة
- حبوب الإفطار
- خلطة الكاكاو
- الوجبات المجمدة، وأنواع مختلفة من الأغذية المجمدة
- الغطاء الجليدي [36]

- الكعك المحلى (Cookies) حتى Fig (Newton's!)  
الطاقة

- البوظة
- أغذية سريعة متنوعة
- زبدة الفول السوداني (لا يجب التخلص من زبدة
- المكسرات الطبيعية بالكامل)
- الحساء، و"الحساء المقدم في كوب"
- تحلية بعد الطعام المجمدة
- رقائق البطاطا (شيبس أو كريسبس) أو رقائق
- الذرة، والتي يمكن أن تكون قد فوتها سابقاً

**احتفظ:** بالأغذية الطبيعية بالكامل، والمحضرة باستعمال الدهن الصحي غير المتخرب مثل زيت الزيتون أول عصرة، أو زيت الكانولا، أو الزبدة.

6. **تخلص:** من الأغذية المعالجة التي تحتوي على زيوت أوميغا 6 المكررة والمتخربة بالحرارة. هذا يعني تماماً أنك تحتاج إلى أن تتخلص من الكثير من الزيوت النباتية التي تباع في البقاليات، والتي تستعملها عادةً في الطهو، ويتوجب عليك أيضاً أن تتخلص من الأغذية المعالجة التي تحتوي على هذه الزيوت. انتبه إلى الصلصات المستعملة في السلطة، فمعظم الماركات التجارية تحتوي على زيوت نباتية معالجة جداً. لا يوجد سبب يدفعك لتناول هذه الزيوت. يمكنك أن تحصل على كل ما تريد من دهن أوميغا 6 الأساسي عن طريق اتباعك لحمية علاج الشاطئ الذهبي المتوازنة، والتي تحتوي على أغذية كاملة تحتوي على أوميغا 6 مثل المكسرات، والحبوب، والبنوز. إن زيوت أوميغا 6 المكررة هي سعرات حرارية فارغة مثل السكر، والدقيق المدعم. وعلاوة على ذلك، فإن هذه الزيوت تزيد من سوء العديد من الأمراض الالتهابية عندما يتم تناولها بإفراط. تخلص من الزيوت النباتية التالية، وتخلص من أي منتجات معلبة، أو مغلفة، أو مثلجة تحتوي على هذه الزيوت:

- زيت الذرة
- زيت بذور السمسم
- زيت بذور القطن
- زيت العصفور العادي
- زيت الفول السوداني
- زيت دوار الشمس العادي
- الزيت النباتي "الصافي"
- زيت فول الصويا

**ملاحظة:** الزيوت النباتية غالباً ما تكون مختبئة في الأغذية الخضارية المعالجة مثل برغر الصويا وبرغر الخضار، لذلك اقرأ اللصاقات بحذر. لا يوجد سبب يدفعك لأن تدفع المزيد من النقود من أجل برغر الصويا الذي يحتوي على دهن أوميغا 6 المعالج، وغير الصحي بنسبة 50 بالمئة. لا تنزلق! توجد بعض الزيوت النباتية التي يجب الاحتفاظ بها.

**احتفظ:** بزيت دوار الشمس العالي الأوليك، زيت الكانولا العالي الأوليك، زيت العصفور العالي الأوليك، وخصوصاً زيت الزيتون أول عصرة؛ فكلها ممتازة للطهو كما أنها مكونات آمنة تماماً في الأغذية المعلبة. زيت الكانولا المستخرج على البارد، والعالي النوعية يصلح للوصفات المحضرة منزلياً بدون حرارة، وهو أيضاً أحد المكونات المقبولة في الأغذية المغلفة. زيت الجوز الممتاز، وزيت الأفوكادو اللذان يمكن شراؤهما من محلات الأغذية الصحية، انهما جيدان أيضاً. أيضاً لا ترم زيت الكتان!

7. **تخلص:** من جميع الأغذية المعالجة التي تحتوي على السكر كأول أو ثاني مكوناتها. ستحتاج لأن تتفحص بحذر قائمة المكونات للعديد من الأغذية المغلفة لأن مصنعي الأغذية يحبون أن يضعوا قناعاً للسكر باستعمال تشكيلة

من المصطلحات المضللة. تظهر أنواع السكر المضاف غالباً على لصاقات الأغذية تحت أسماء مثل: سكر بني، مُحليات الذرة، شراب الذرة، دكستروز، فركتوز، عصير فاكهة مركز، غلوكوز، محليات ذرة عالية الفركتوز، عسل، عصير قصب السكر، شراب المالت، مالتوز، دبس السكر، سكر خام أو سكروز.

**احتفظ:** بمعظم أنواع التوابل الحلوة. بالرغم من أن التوابل الحلوة (مثل الهلام، الكاتشب، صلصة الشواء، وغير ذلك) تحتوي على السكر، إلا أنها مقبولة إذا استعملت باعتدال كتوابل لإعطاء نكهة الوجبات الصحية. يعني الاعتدال بالنسبة للتوابل تقريباً ملعقة طعام.

## متعتك اليومية من الحلويات

ما زال بإمكانك أن تستمتع بحصة من الحلويات يومياً. وكقاعدة عامة عملية، الحلوى الغنية مثل فطيرة الجبن، كريم بروليه، البراونيز، الفطيرة أو الكيك، كلها يجب ألا تكون أسماك من 2.5 سنتم تقريباً، وينصف حجم راحة كفك. أما حصتك من البوظة، البودينغ، والموسية، والسوفليه فيجب ألا تكون أكبر من نصف كوب. وبالنسبة للحلوى الأخف، والمحضرة من الفواكه والدقيق فقط، والتي تحتوي على كمية قليلة من الدسم أو القشدة، مثل رقائق التفاح، فيمكن أن تكون بسماكة 2.5 سنتم تقريباً، وبحجم راحة كفك، ولكن ليس أكثر من ذلك!

متعتك من الحلويات يجب بالتأكيد أن تكون طبيعية بالكامل، ويجب ألا تحتوي على زيت مهدرج جزئياً. أيضاً، لا تعامل المنتجات المغلفة التي تحتوي على سكر مضاف على أنها طعام صحي. مثلاً، إذا اخترت أن تأكل لوحاً من الغرانولا الحلوة، أو أحد حبوب الفطور المغلفة والمحلاة بالسكر، فعليك أن تعتبر هذا المنتج على أنه تحليلتك. هذا يعني أنه لا يسمح بفطيرة الجبن المنزلية، أو البوظة الطبيعية بالكامل بعد العشاء. اقرأ بتعمن اللصاقات على جميع الأغذية المعالجة التي تتناولها، بما في ذلك ألواح الغرانولا والألواح الصحية. وإذا كنت تحب مذاق الحلويات طوال اليوم، جرب الأغذية المحضرة باستعمال سكر سبيلندا كبديل.

### النقطة الجوهرية

تخلص من أي شيء يحتوي على السكر كمكون أول، أو ثان ضمن قائمة المكونات ما لم تكن تنوي أن يكون ذلك الغذاء متعتك السكرية اليومية الوحيدة المتاحة، أو إذا كنت تستطيع بصدق أن تصف ذلك الغذاء على أنه من التوابل.

8. **تخلص:** من المشروبات السكرية. وتشتمل هذه على الصودا ومشروبات الفواكه المحلاة بالسكر. إذا كنت مفرط الوزن فعليك أن تفكر بشدة بأن ترمي عصائر الفاكهة الصافية أيضاً. ومن الأفضل أن تأكل الفاكهة الكاملة بدلاً منها ما لم تكن شديد الفعالية وتحتاج فعلاً للسرعات الحرارية الزائدة.

**احتفظ:** بالفواكه الكاملة، أما إذا كنت شديد الفعالية، فيمكنك الاحتفاظ بعصائر الفاكهة الطبيعية 100 بالمئة بدون سكر مضاف.

9. **تخلص:** من منتجات الجبن المزيفة، منتجات الجبن "الخالية من الدسم"، وجميع منتجات الجبن المعالجة.

**احتفظ:** بالجبن الطبيعي بالكامل الممتاز الكامل الدسم؛ الجبن الطبيعي بالكامل القليل الدسم؛ والجبن الخفيف الطبيعي بالكامل طالما أنها ليست أغذية اصطناعية خالية من الدسم. جبن الصويا صحي أيضاً ولا يجب رميهِ. جبن القشدة المخفوقة مقبول أيضاً.

10. **تخلص:** من شرائح اللحم البارد مثل سجق بولونيا وسجق سلامي، وسجق لحم البقر، والسجق الساخن.



**احتفظ:** بشرائح اللحم البارد من الدجاج، أو الديك الرومي بالإضافة إلى برغر الديك الرومي، أو سق الديك الرومي طالما أنك تحسب محتوى الدهن المشبع بالنسبة للحدّ اليومي المسموح به وطالما أنها محضرة من مكونات طبيعية بالكامل.

11. **تخلص:** من اللحم والسمك الملفوف بالخبز مسبقاً (قطع الدجاج بالخبز وأصابع السمك). تحتوي هذه المنتجات على دقيقٍ مكررٍ وزيتٍ غير صحي.

**احتفظ:** على الأغلب أنه لا يوجد شيء في هذا الصنف يمكن الاحتفاظ به، ما لم يكن ملفوفاً بخبز مصنوع من حبوب كاملة 100 بالمئة، وتمّ تحضيره باستعمال زيت الزيتون أول عصرة.

بهذا نكون قد شارفنا على الانتهاء! قد تبدو خزانك الآن فارغة، لكنك سوف تكافأ على جهودك. تنتظر الكثير من الأغذية الكاملة الرائعة المذاق والمتوفرة بكثرة.

## الأغذية الصحية في مركز التسوق

إن السرّ الذي يكمن وراء تحضير وجبات صحية رائعة المذاق وبسرعة هو التخطيط المسبق، لأنه من الأسهل أن تستعمل الجانب المبدع لديك إذا كانت المكونات الضرورية موجودة أمامك. إن الذهاب لمحّل البقالة مرة في الأسبوع هو أمر حاسم لإحضار مكونات صحية طازجة تكون متواجدة في جميع الأوقات.

بالرغم من أن التسوق من محلّ البقالة ليس فكرة الجميع من أجل التسلية، فبقليل من التنظيم، ستكون رحلات تسوقك الأسبوعية أمراً سهلاً جداً. ابدأ بكتابة قائمة رئيسية عادية لجميع الأغذية الأساسية التي تحتاج لأن تكون متواجدة لديك. بدلاً من أن تكتب بدون تخطيط أسماءً لأغذية في كل مكان، نظّم الأغذية التي تشتريها ضمن أصناف. تشتمل أصناف الطعام الصحي على: الفواكه، والخضار، واللحوم، والأسماك، والألبان، والتوابل والبهارات، والمعلبات، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة... إلخ. احتفظ بقائمتك الرئيسية في مكان ملائم في المطبخ (أو على الكمبيوتر، بحيث يمكنك طباعتها عند الحاجة)، ثم أضف الأغذية إلى قائمتك كلما قلت المؤونة. إن تنظيم الأغذية حسب الصنف يسهّل رحلة التسوق، ويوفّر وقتاً ثميناً.

تحضير الوجبات مسبقاً هو طريقة أخرى للتأكد من أن طعامك صحي. وبوجود قائمة تسوّق تضع في الحسبان ما سوف تستعمله فعلياً، فمن غير المحتمل أن تشتري طعاماً يزيد عما تحتاجه. فقط يتوجب عليك أن تتسوق مرةً في الأسبوع تقريباً. حاول أن تُحضّر كمية الوجبات المستهلكة خلال أسبوع في اليوم الذي يسبق ذهابك للتسوق. قدّر كم هو عدد مرات الفطور، والغداء، والعشاء التي سوف تتناولها أنت وعائلتك في المنزل، وكم هو عدد المرات التي ستأكلون فيها في الخارج. بعد تحديد عدد المرات التي ستأكلون فيها في المنزل، سجّل الوصفات التي تنوي أن تحضرها، ثم اكتب المكونات لكل وصفة على قائمتك الرئيسية تحت كل صنف غذائي. لا تحتاج العملية بأكملها لأكثر من خمس عشرة دقيقة؛ وهي تجعل الاستمتاع بالوجبات الصحية أمراً سهلاً. وإذا كنت

مشغولاً جداً لكي تطهو كل ليلة، ولكنك تحب أن تأكل الوجبات المطهوه في المنزل، فنحن نقترح أن تطهو فقط ثلاث أو أربع ليالٍ أسبوعياً. ماذا عن الليالي الأخرى؟ ما تبقى من الطعام! استعمل ثلاجتك أيضاً. إن العديد من وصفات الأغذية الكاملة يمكن أن تحضر بكمية كبيرة ثم تجمّد. الكسرولة، واللحم بالفلفل الحار، وحتى اللحم يمكن أن تحتفظ به في المجمدة، أو الثلاجة لمدة لا بأس بها من الوقت. إن الوقت المستغرق لتحضير وصفة واحدة تكفي لاثني عشر شخصاً هو تقريباً نفس الوقت اللازم لتحضير وصفة واحدة تكفي لأربعة أشخاص، لذلك حاول أن تضاعف وصفاتك مرتين، أو ثلاث مرات (وبالتالي ما تبقى من الطعام). أما أفراد العائلة الذين يتذمرون فنرحب بهم لكي يطهوا شيئاً آخر بدل ذلك.

أبقى في الحسبان أنك قد تحتاج لأن تزور محل الأغذية الطبيعية أحياناً لشراء أغذية صحية تخصّصية مثل زيت الكتان، وبذور الكتان، وبدائل صحية لبعض من أغذيتك المغلفة المفضلة. تتواجد هذه الأغذية في بعض البقاليات في المدن والضواحي، كما أن مراكز التسوق الكبيرة التي تباع الأغذية الصحية يزداد عددها. وبالرغم من ذلك، في أجزاء كثيرة من الدولة سوف تحتاج لأن تتوقف ثانية. الإنترنت أيضاً هي مصدر رائع للعديد من الأغذية التخصصية.

## نبدأ نشاطنا

سوف نبدأ بمراكز التسوق، حيث تتواجد معظم الأغذية التي تحتاج لشرائها. ولأن البقاليات تكون مرتبة حسب الصنف الغذائي، وبما أنك قمت بتنظيم قائمتك باستعمال نفس الأصناف هذه، فبقليل من الممارسة ستكون قادراً على أن تطير عبر المحل، وأنت تشتري فقط الأغذية الصحية الكاملة.

## الخضار

تناول على الأقل حصتين كبيرتين من الخضار يومياً. الحصة هي تقريباً بحجم قبضتك المغلقة. حاول أن تأكل على الأقل نوعاً من الخضار مع الغداء، ونوعاً مع العشاء. لا يمتلك معظم الناس الوقت لكي يطهوا الخضار على الغداء، لذلك استند من الخضار المقطعة مسبقاً مثل الجزر والسلطات المحضّرة (المغلّفة) مسبقاً. من أجل العشاء، اختر إما الخضار الطازجة أو المجمدة. حاول أن تأكل تشكيلة واسعة لكي تحصل على المجموعة الأوسع من العناصر الزهيدة. كلما كان طيف الألوان أوسع في حميتك، كلما كان ذلك أفضل.

## الفواكه

جميع أنواع الفواكه صحية سواء أكانت طازجة أو مجمدة أو مجففة. ابحث عن الفاكهة المجففة التي لا تحتوي على سكر مضاف، أو زيت مضاف. تجنّب الفواكه المعلبة في سوائل سكرية.

## الخضار والفواكه الأساسية الأخرى

تباع هذه الأغذية بالقرب من الفواكه والخضار، ويجب أن تكون بالتأكيد بالقرب من قمة قائمة البقالية لديك:

- الأفوكادو.
- الكربوهيدرات الكثيفة. لا تنس الذرة، والبطاطا، والبطاطا الحلوة.
- الأعشاب الطازجة. تحتوي الأعشاب على عناصر زهيدة هامة ضمن رزمة لذيذة خالية من السعرات الحرارية. تتطلب الكثير من وصفات الأعشاب الطازجة. للحصول على أفضل نكهة ممكنة، حاول ألا تستبدلها بالأعشاب الجافة عندما تتطلب الوصفة الأنواع الطازجة منها.
- الثوم.
- الزيتون بأنواعه.
- التفوف. معظم مراكز التسوق تخزن التفوف في قسم الخضار، والفواكه الطازجة. اشترِ التفوف القاسي جداً لكي تستعمله كطبق رئيسي للشواء، والخبز، والقلبي السريع، واشترِ التفوف الطري أو الحريري لكي تستعمله في الكاسترد، وحساء الميزو، وتتبيلة السلطات، ومخفوق الحليب، وتحلية ما بعد الطعام.

### مكونات السلطات الطازجة

إن السلطات هي إحدى أسهل وأكثر الطرق ملائمة لكي تُكوّن حصتك من خضار الغداء. إذا اخترت مكونات صحية وزدت حجم سلطتك بشكل كافٍ، فعندها يكون لديك غداء كامل، سريع، لذيذ، ومغذٍ. ابدأ بالسلطات ذات الخضار الخضراء، وكلما كانت أغرق كان ذلك أفضل، ثم أضف خضارك النيئة المفضلة. وقر الوقت بشرائك خضاراً نيئة مفرومة أصلاً. وبعد ذلك، أضف على الوجه الأغذية التالية لتحضير وجبة كاملة مُرضية:

- الكربوهيدرات الكثيفة. الفول/الفاصولياء، البطاطا المسلوقة والمقطعة إلى شرائح (حافظ على القشرة!)، الذرة وخبز الحبوب المحمص والمصنوع من الحبوب الكاملة، كلها خيارات رائعة. بإمكانك تحضير قطع الخبز المحمص الصحية الخاصة بك في المنزل، وذلك بتقطيع الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة إلى مكعبات، ودّهنه بزيت الزيتون أول عصرة، ثم رشه ببعض الملح، ثم خبزه بدرجة 400 حتى يصبح هشاً. توجد طريقة أخرى لزيادة حجم السلطة وهو أن تضيف الحبوب الكاملة المطهية مسبقاً مثل الكينوا، وبذرة القمح، والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة أو الشعير. (يمكنك أن تحضر كميات كبيرة من هذه قبل بداية الأسبوع).
- البروتين. يجب أن تحتوي كل وجبة على الأقل على بعض البروتين. يوجد خيار جيد وهو الدجاج المشوي، (حتى لو كان باقياً من عشاء ليلة البارحة). الدجاج المقلب، والطون المقلب، والسردين المقلب، والسلمون المقلب (المحفوظة في الماء وليس في الزيت النباتي)، كلها عبارة عن خيارات ملائمة صحية كوجه للسلطات. وتشمل الأفكار الأخرى: البيض المسلوق جيداً، الجبن القليل الدسم، جبن الصويا، والتفوف المخبوز.
- تغميسة الخل. نتمنى أن تجرب بعضاً من وصفات تغميسة الخل اللذيذة التي ابتدعناها من زيت الكتان. ومع ذلك، إذا كان وقتك قصيراً، فكل ما عليك هو فقط أن تمزج إما زيت الزيتون أول عصرة، أو زيت الكتان مع الخل البلسمي وعصير الليمون الطازج. يوجد خيار آخر هو شراء زجاجة من التغميسة الصحية. سوف تجد قائمة في صفحة 144.

- **المضافات إلى السلطات.** لكي تجعل السلطة أقوى، اشترِ الزيتون، الأفوكادو، المكسرات المفرومة، البذور، الفليفلة الحمراء المشوية، الطماطم المجففة في الشمس، لب النخيل، الذرة اليافعة أو كستناء الماء.

### سوق اللحامين

اللحوم هي أغذية صحية تماماً إذا انتقيت القطع الهبر منها. وعندما يتعلق الأمر باللحم، لا توجد فوائد صحية في أن تختار قطع اللحم المدهنة. وحتى إذا اشتريت قطعة من اللحم الهبر، فما زال يتوجب عليك أن تقطع أي دهن مرئي متبقٍ. نحن عصابيون قليلاً تجاه الدهن المرئي لذلك نستعمل مقص المطبخ الكبير، لأنه من الأسهل أن تزيل الدهن الزائد بالمقص على أن تزيله بالسكينة.

- **الدجاج.** ضع في ذهنك أن تشتري الدجاج غير المقيد والمربي على حماية صحية خالية من الهرمونات، والذي يمتلك الحرية في البحث عن معظم طعامه. النتيجة هي دجاج أنحف، وأكثر صحة مع نكهة رائعة. جميع أنواع الدجاج تخزن معظم دهنها تحت الجلد مباشرة لذلك تأكد من أن تتجنب تناول الجلد. ولأن اللحم الأبيض فيه دهن مشبع أقل من اللحم الغامق، فهو الخيار الأفضل دائماً.
- **لحم البقر.** ضع في ذهنك أن تشتري اللحم المغذى على العشب، والخالي من الهرمونات إذا أمكن (لمعلومات أوسع الرجاء زيارة الموقع [www.eatwild.com](http://www.eatwild.com) أو [www.americangrassfedbeef.com](http://www.americangrassfedbeef.com)). تتضمن القطع الجيدة من لحم البقر: رأس المؤخرة، أعلى المؤخرة، مركز المؤخرة، أعلى الخاصرة، القطعة الطرية من الخاصرة، شرائح لحم البقر (فيليبه)، ما فوق الخاصرة، ولحم البقر المفروم الهبر جداً. حصتك من لحم البقر هي بحجم راحة كفك.
- **لحم العجل.** القطعة الطرية من الخاصرة، وأعلى الخاصرة هي أكثر القطع هبراً من لحم العجل. لا تنس أن لحم العجل يحتوي على دهن مشبع أكثر من الدواجن لذلك يجب أن يكون متعة بين الحين والآخر، وليس باستمرار.
- **لحم الحمل.** يحتوي لحم الحمل على كمية من الفولات، ودهن أوميجا 3 أكثر من أي لحم أحمر آخر. تأكد من أن تقطع أي دهن مرئي قبل الطهو.
- **الديك الرومي (الحبش).** مثل الدجاج، يحتوي لحم الديك الرومي الأبيض على كمية أقل من الدهن المشبع من اللحم الغامق. إن لحم الديك الرومي المفروم الزائد الهبر هو بديل لذيذ بشكل مفاجئ للحم البقر المفروم. احذر من لحم الديك الرومي الذي لا يقول بصراحة زائد الهبر لأنه من المحتمل أن يحتوي لحم الديك الرومي المفروم على كمية من الدهن المشبع تساوي تقريباً ما هو موجود في لحم البقر المفروم. جَرِّب برغر الديك الرومي، رغيف لحم الديك الرومي، وحتى كرات لحم الديك الرومي، كل ذلك كبداية صحية للأغذية المعتمدة على لحم البقر.

### سوق السمك

القواعد سهلة عند شراء السمك: جميع الأطعمة البحرية غير المعالجة، وغير المغلفة هي جيدة. إن المنتجات المحضرة، والملفوفة بالخبز مسبقاً، والمعالجة مثل أصابع السمك وكيك السلطعون هي خيارات سيئة بشكل دائم تقريباً، إلا إذا حضرتها أنت باستعمال فتات الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، ثم طهوتها باستعمال زيت صحي آمن حرارياً. اقرأ اللصاقات بحذر عند شراء السمك المغلف.

يجب عليك أن تأكل ثلاث إلى أربع وجبات من السمك أسبوعياً من أجل صحة مثلي؛ وكلما كان السمك مدهناً أكثر كان ذلك أفضل. إذا كنت لا تستطيع أو لا تريد أن تطهو السمك، بإمكانك دائماً أن تشتري السلمون المدخن (لوكس)، أو الترويت المدخن، أو السلمون، أو السردين، أو الطون المعلب. تأكد من أن تشتري سمكاً معلباً محفوظاً في الماء أو زيت الزيتون، وتجنّب زيت السمك المعلب في زيت فول الصويا، أو أي زيت نباتي آخر. المحار غذاء رائع أيضاً. ونحن نشجع في علاجنا على القريدس (الجمبري)، الكركند، السلطعون، المحارة، بلح البحر، والأسقلوب.

- **السمك المجمد.** السمك الطازج والسمك المجمد مذاقهما أفضل من السمك المباع بعد تذويب الجليد عنه الذي يباع غالباً في البقاليات. يجب أن يؤكل السمك المباع بعد تذويب الجليد عنه في نفس اليوم الذي تشتريه فيه. إذا اشتريت سمكاً مجمداً، ابقه كذلك حتى تكون جاهزاً لطهوه. إن المفتاح لحصولك على سمك ذي مذاق طازج هو أن تجمّده مرة واحدة فقط. لا تدع السمك المجمد يذوب إذا كنت تنوي أن تجمّده ثانية. إذا كان يتوجّب عليك أن تجمّد السمك، فالأفضل أن يتم ذلك في الماء. فقط املاً كيساً بلاستيكياً ذا سحب بالماء، وضع أسماكك في الكيس، ثم ضعه في الثلاجة.

- **السمك الطازج.** لكي تتأكد من أنك تشتري سمكاً طازجاً يتمتع بأفضل طعومة، حاول أن تتسوق من سوقٍ ذي حركة بيع كثيفة، ويفضّل أن يعرض السمكة بكاملها. إذا كانت السمكة معروضة بكاملها، ابحث عن عينيّن رائقتين (وليستا غائمتين) وعن خياشيم حمراء. اسأل بائع السمك أي سمكة هي الطازجة أكثر. (إذا سألته فقط: هل سمكك طازج، فالجواب سيكون "نعم" بكل وضوح). يجب ألا يكون للسمك الطازج أي رائحة سمك، ويجب دائماً أن يكون مكتزراً عند لمسه.

## الألبان

الآن حان وقت الألبان.

- **البيض.** ابحث عن البيض المدعم بدهن أوميغا 3، وهو أفضل بيض متوفر. نحن نحب ماركة Eggland's Best لأنها خالية من الهرمونات بنسبة 100 بالمئة، وتحتوي على 100 ملغ من دهن أوميغا 3 لكل بيضة، كما أن كمية الدهن المشبع هي أقل بنسبة 25 بالمئة من البيض الاعتيادي.

- **الجبن.** ابحث عن الجبن الطبيعي بالكامل، وفكّر بأن تشتري الجبن العضوي إذا أمكن، فالعديد من مراكز التسوق تبيعه الآن. نحن نحب بشكل خاص من الجبن العضوي ماركة Organic Valley و Wholesome Valley. اشترِ الجبن الاعتيادي الخفيف، أو القليل الدسم. احتفظ بالجبن الكامل الدسم للوجبات الاحترافية في المناسبات الخاصة. تجنّب منتجات الجبن "خالية الدسم" تماماً. تحتوي هذه الأغذية بشكل دائم تقريباً على مكونات، ومضافات غير قابلة للتمييز. أيضاً، يفشل الجبن الخالي الدسم في مجال المذاق. إذا التزمت بالجبن القليل الدسم أو الخفيف، فنحن نعد بأنك ستلاحظ الفرق بصعوبة بالغة من حيث المذاق، والقوام بالمقارنة مع الجبن الاعتيادي. جميع أنواع الجبن التي نذكرها أدناه من السهل إيجادها في البقاليات وجميعها لذيذة:

1. فيتا. يعطي جبن فيتا الخفيف مذاقاً استثنائياً للسلطات المتوسطة.
2. الجبن الأبيض المبشور القليل الدسم. غني بالكالسيوم، مذاقه معتدل، وكثير التنوع.
3. الجبن القليل الدسم. كلما قلّ عدد المضافات إليه كان ذلك أفضل.
4. جبن موزاريلا البوفالو الطازج.

5. **جبن بارما الطازج، وجبن بارما المبشور.** قليلٌ منها يدوم طويلاً. نكهة مميزة جداً. رائعة للأطباق الاحترافية. قليلة الدهن المشبع.
6. **جبن رومانو الطازج، وجبن رومانو المبشور.** أيضاً قليلٌ من هذا الجبن يدوم طويلاً.
7. **جبن الماعز.**
8. **جبن الحلوم القليل الدسم.** يتوافق بشكل جيد مع الفواكه الطازجة، ومع الفليفلة الحارة.
- **حليب الصويا.** نحب ماركتي Sun Soy و Silk، اللتين من السهل إيجادهما نسبياً. حليب الصويا من ماركة Organic Valley هو لذيذ أيضاً. كلها تحتوي على كميات ضئيلة جداً من السكر المضاف.
- **حليب الأرز.** إذا كنت لا تتحمل اللاكتوز، فقد ترغب بأن تفكر بشراء حليب الأرز.
- **الحليب القليل الدسم والحليب المقشود.** فكر بأن تشتري الحليب العضوي إذا كان ذلك ممكناً. يتم إنتاج الحليب العضوي بدون استعمال المضادات الحيوية، أو المبيدات، أو الهرمونات الاصطناعية. تتبع العديد من مراكز التسوق الحليب العضوي. نحن نحب بشكل خاص Organic Valley وهو حليب قليل الدسم. الرجاء زيارة موقع [www.organicvalley.com](http://www.organicvalley.com) وذلك لمعلومات أوسع. تجنّب الحليب الكامل الدسم ما عدا في حالة استعماله في وصفات خاصة. الحليب الكامل يكون مرتفع المحتوى من الدهن المشبع بحيث لا يمكن أن ننصح به للشرب اليومي.

## متعة غنية بالكالسيوم للأطفال

قم بتحضير متعة لأطفالك بمزج الحليب مع القليل من القرفة، ورشة من العسل. لقد ابتدعنا هذا لابننا في أحد المقاهي في أحد الأيام، والآن هو يطلب دائماً متعته الخاصة من الحليب.

- **اللبن الصرف القليل الدسم غني بالبروتين والكالسيوم.** تجنّب الماركات التي تحتوي على السكر المضاف، إلا إذا كنت تتوي أن يكون كوب اللبن ذلك هو متعتك من الحلوى في ذلك اليوم. وكقاعدة عامة عملية، أي نوع من اللبن القليل الدسم يحتوي على أكثر من 130 سعرة حرارية تقريباً لكل 8 أونصات (240 ملل) من المنتج هو نوع يحتوي على الكثير من السكر. إذا كنت تريد المزيد من المذاق الحلو، أضف للبن الصافي غير المحلى الفواكه الطازجة وبدل السكر سبليندا. نحن نحب ماركة Stonyfield Farms العضوية وهي لبن صافٍ. إن الشكل القليل الدسم، أو الشكل الخالي من الدسم موافقٌ عليهما. نحن أيضاً نستمتع بالكفير، والذي قد يتوجب عليك أن تشتريه من محلات الأغذية الطبيعية. نحن نحب ماركة Helio من الكفير 2 بالمئة، وهو قليل الدسم. هذا المنتج مليء بالكالسيوم والفيتامينات، حتى أنه يحتوي على الألياف.
- **الزبدة.** اشترِ الزبدة العضوية إذا أمكن، فالعديد من مراكز التسوق تباع الزبدة العضوية. وعندما يتعلق الأمر بالزبدة، الاعتدال أمر ضروري. تحتوي ملعقة صغيرة واحدة 2.5 غرام من الدهن المشبع، لذلك يجب أن تكون كافية. جرب الزبدة المخفوقة، والتي تحتوي من الدهن المشبع ما يعادل نصف ما هو موجود في الزبدة الاعتيادية، ولكن تمتلك نفس المذاق والنكهة. تحتوي ماركة Land O' Lakes Soft Baking Butter with Canola Oil الطبيعية بالكامل على دهن مشبع أقل من الزبدة، وتقوم بدورها في الخبز تماماً مثل الزبدة.
- **بدائل الزبدة.** في حين أن المارجرين مرفوضة تماماً، يوجد في السوق بدائل طبيعية بالكامل للزبدة وهي ذات مذاق رائع، وخالية من الدهون المتحولة المميّنة. نحن نحب Smart Balance، وبشكل خاص Smart Balance Omega Plus، و Earth Balance. هذه المنتجات هي أكثر صحية من الزبدة لأن كمية الدهن المشبع فيها

هي 2.5 غرام لكل ملعقة طعام. تحتوي ماركة Smart Balance Light with Flax Oil على 300 ملغ من دهن أوميغا 3 لكل حصة مقدمة، و فقط 1.5 غرام من الدهن المشبع. لا تطه باسعمال هذه المنتجات لأنها تحتوي على دهن أساسي حساس للحرارة. استعملها بدلاً من ذلك من أجل الدهن أو كوجه على الخضار، والبطاطا، والذرة الساخنة وما شابه، وذلك بعد أن تنتهي من طهوها.

- **القشدة الطازجة (كريم فريش).** تحتوي ملعقة طعام من القشدة الطازجة نصف ما يحويه نفس المقدار من الزبدة، ومع ذلك فمذاقها بنفس الغنى تماماً. إن القشدة الطازجة رائعة في الصلصات، ويمكن مزجها مع سبليندا ثم توضع فوقها الفواكه الطازجة فيكون لدينا طبق تحلية بسيط.
- **جبين القشدة المخفوق.** تحصل على كل المذاق الرائع، والقوام الناعم لجبن القشدة الحقيقي مع نصف الدهن المشبع. ملعقة طعام واحدة تعطي 40 سعرة حرارية تقريباً، و فقط 2.5 غرام من الدهن المشبع.

### **المكسرات والبذور، وزبدة المكسرات**

- **زبدة المكسرات.** اشتر دائماً زبدة المكسرات الطبيعية بالكامل، والتي لا تحتوي على السكر، أو الزيوت المهدرجة، أو المهدرجة جزئياً. سوف تجد أوسع تشكيلة في محلات الأغذية الطبيعية، أو في قسم الأغذية الصحية في مراكز التسوق. جرب أنواع الزبدة التالية الطبيعية بالكامل: زبدة الفول السوداني، زبدة البلانر، وزبدة اللوز.
- **فول الصويا المحمص الجاف.** طعام رائع للوجبات الخفيفة، ولكن تأكد من أنها غير محمصة بالزيت.
- **المكسرات والبذور.** تجنب المكسرات، والبذور التي تم تحميصها بالزيت. اشتر فقط المكسرات التي إما أن تكون محمصة جافة أو نيئة. ابحث عن الفول السوداني، والجوز، ومكسرات الماكاديميا، والبلانر، واللوز، والبندق، وجوز البقان، وبذور السمسم، والفسق، وبذور دوار الشمس، وبذور اليقطين، وما شابه. جميع أشكال المكسرات، وجميع أنواع البذور هي مفيدة لك.
- **الطحينة.** هذا المنتج القابل للدهن هو من الشرق الأوسط، إنه مصنوع من بذور السمسم المطحونة، كما أنه غني بالدهن الأساسي مع نكهة قوية متميزة. الطحينة بديل صحي ولذيذ للزبدة والمارجرين وذلك عندما تستعمل فوق الخبز مصنوع من الحبوب الكاملة. نحن نستعملها كأحد المكونات في سرفيس الخضار، والحمص، والتتبيلة المستعملة في السلطات.

### **الزيوت، تتبيلات السلطات، الصلصات، والتوابل**

- **الزيوت.** لا تشتري أي زيوت من البقاليات باستثناء زيت الزيتون أول عصرة. بدلاً من ذلك، ألق نظرة على المنتجات العالية النوعية التي تباع في محلات الأغذية الطبيعية. من أجل الوصفات العديدة الحرارة:
- **أفضل خيار:** زيت الكتان. يجب عليك شراء هذا الزيت من محلات الأغذية الطبيعية.
- **ثاني أفضل خيار:** زيت الزيتون أول عصرة. يمكن شراؤه من أي مركز للتسوق.
- **ثالث أفضل خيار:** زيت الكانولا المستخرج على البارد والعالي النوعية. من الأفضل أن تشتري هذا المنتج من محلات الأغذية الصحية لكي تتأكد أنه بالفعل ذو نوعية عالية. أيضاً زيت الجوز المستخرج على البارد هو مقبول أيضاً.
- **للطهو:**

**أفضل خيار:** زيت الزيتون أول عصرة.



**ثاني أفضل خيار:** زيت جوز الهند أول عصرة. وهو يباع في مراكز التسوق العالية النوعية، وفي محلات الأغذية الطبيعية. أيضاً، الزبدة هي خيار آمن.

**ثالث أفضل خيار:** زيت الكانولا العالي الأولييك، أو زيت دوار الشمس العالي الأولييك، أو زيت العصفور العالي الأولييك. هذه خيارات رائعة عندما يتطلب الأمر نكهة معتدلة، وهي تباع في مراكز التسوق العالية النوعية ومعظم محلات الأغذية الطبيعية. إذا لم تستطع أن تجد هذه المنتجات اطلب المساعدة، فهي متوفرة بكثرة.

● **صلصة الطماطم.** لكي تجعل الطهو الصحي الاحترافي سهلاً، يتوجب عليك حتماً أن تجد صلصة الطماطم التي تحبها. يحب الجميع تقريباً صلصة الطماطم (وحتى الأولاد الذين يصعب إرضاؤهم)! إنها غنية بالعناصر المغذية، بما في ذلك مادة ليكوبين المضادة للأكسدة، وتعتبر من الخضار. إن صلصة الطماطم التي تباع في المحلات هي رائعة، وخصوصاً عندما تكون قد عانيت من يوم عمل شاق، حيث تكون تعباً جداً حتى أنك لا تستطيع أن تطهو. عند البحث عن صلصة الطماطم، اتبع التعليمات الثلاث التالية لكي تتأكد من أنك قد اخترت الصلصة الأكثر صحة والأفضل مذاقاً:

1. تجنّب الصلصات التي تحتوي على اللحم في قائمة المكونات، لأنها تحتوي بشكل دائم تقريباً على الكثير من الدهن المشبع.
2. تجنّب الصلصات المحضّرة باستعمال أي نوع من الزيت باستثناء زيت الزيتون أول عصرة.
3. تجنّب الصلصات التي تحتوي على أي مكونات غير قابلة للتمييز. أنت بحاجة لصلصة طبيعية بالكامل. هذه هي دائماً الصلصات الأكثر صحة، والأفضل مذاقاً.

تشتمل الماركات المفضّلة لدينا، وبدون ترتيب خاص:

Rao's Homemade Marinara. رائعة جداً! نشأت صلصات Rao في مطعم New York، ونوعيتها فعلاً ممتازة جداً وتباع في زجاجات. الجانب السلبي الوحيد هو لصاقة السعر. Gia Russa. هذه الصلصات ذات نوعية بيتية الصنع، وهي غنية مثل الصلصات المنتجة من قبل Rao، ولكن بنصف السعر تقريباً.

Victoria Marinara. رائعة جداً وسعرها معقول، كما أنها تصنع صلصة فودكا غنية الطعم ومرغوبة، حيث تتميز هذه الصلصة بأنها عملياً قليلة بالدهن المشبع.

Joey Pots and Pans. صلصة المارينارا هذه، المحضّرة من الطماطم المستوردة، هي رائعة بشكل مطلق. Amy's. ماركة طبيعية بالكامل وعضوية، وهي تعرض طيفاً واسعاً من صلصات الطماطم رائعة المذاق ومعقولة الأسعار. توجد أربعة أنواع من صلصة Amy وهي المفضلة لدينا دائماً: Wild Mushroom Pasta Sauce، وPuttanesca Pasta Sauce، وGarlic Mushroom Pasta Sauce، وTomato Basil Pasta Sauce. قد تكون بحاجة لأن تذهب إلى محلات الأغذية الطبيعية لكي تجد صلصات المعكرونة من ماركة Amy.

● **البيستو.** القليل من البيستو يدوم طويلاً. لحصولك على أفضل أنواع البيستو، قم باختيارها من القسم المبرد في مركز التسوق. تأكد من أنها مصنوعة حصرياً من مكونات طبيعية بالكامل وزيتون صحية؛ زيت الزيتون أول عصرة



هو الأفضل. إذا كانت الماركة المفضلة لصلصة البيستو لديك تحتوي على الكثير من الجبن الكامل الدسم، قم بتخفيفها بالحبق الطازج، وأضف زيت الزيتون أول عصرة.

- (الكواغامول) الأفوكادو المهرّوس. اشترِ الأفوكادو المهرّوس من القسم المبرد، واحرص على أن يكون طازجاً، وأن تكون مكوناته طبيعية بالكامل. جرّب المقلب منها، أو قم بتحضيرها بنفسك مع قليل من المساعدة من فصل الوصفات.
- الصلصة. يمكن أن تكون الصلصة وسيلة أخرى سهلة، ولذيذة لكي تأخذ نصيبك من الخضار. وكما هو الحال دائماً، ابحث عن المكونات الطبيعية بالكامل. استعرض قسم المعلبات في مركز التسوق المفضل لديك. تأتي الصلصة بأشكال متعددة، لذلك جرّب الأشكال المتميزة منها مثل مانجا - دراق أو سيلانثرو - لايم. نحن نحب ماركة Amy من الصلصة العضوية الطبيعية بالكامل مثل Corn و Black Bean.
- الخردل. لا يحتوي على دهن، مع وجود الكثير من النكهات.
- الخل. ابحث عن أنواع الخل غير الاعتيادية مثل خل توت العليق، وخل الأعشاب، وهكذا.
- الأعشاب المجففة. تعطي النكهة مع تقوية الصحة.
- بهارات السمك. اثنان من الماركات المفضلة لدينا هي Bobby Flay's Red Chili Rub for Fish و Emeril's Fish Rub.
- الهلام والمحفوظات. ابحث عن أنواع الهلام والمحفوظات الطبيعية بالكامل، والمصنوعة فقط من الفاكهة، وبكتين الفاكهة، والسكر. توجد ماركة نفضلها بشكل خاص هي St. Dalfour. الهلام هو أحد التوابل لذلك كن معتدلاً.
- صلصة مرق اللحم. توجد مارتان لذيتان وقليلتا الدهن المشبع هما Pacific Foods All Natural و All Natural Beef Gravy.
- العسل. تابل آخر يجب استخدامه بدون إفراط.
- السكر الأسمر. كن معتدلاً، استعمل السكر الأسمر كتابل فقط.

### بدائل السكر

السبليندا هو بديل للسكر، وهو خالٍ من السعرات الحرارية، كما أنه مُحضّر من سكر يعطي تماماً نفس مذاق الحقيقي. يمكنك استعمال السبليندا للطهو والخبز بنفس الطريقة التي تستعمل فيها السكر، مع أننا نميل لأن نستعمل نصف الحجم، أو أن نشترى سكر سبليندا للخبز Splenda Sugar Blend for Baking. يمكنك أن تستعمل العشبة الحلوة بشكل طبيعي وهي ستيفيا (قد تحتاج لأن تذهب إلى محلات الأغذية الطبيعية للحصول عليها).

### حبوب الإفطار والمقرمشات

معظم حبوب الإفطار التجارية، ومعظم المقرمشات المباعة في البقاليات هي مضرّة. تأكد من أن حبوب الإفطار والمقرمشات التي تختارها لا تحتوي على زيوت مهدرجة، أو مهدرجة جزئياً، أو زيوت نباتية سيئة، أو الكثير من السكر. حبوب الإفطار والمقرمشات يجب أن تحتوي دائماً على الأقل 2 إلى 3 غرامات من الألياف لكل 25 غراماً من الكربوهيدرات. وتحتوي أفضل حبوب الإفطار الجافة عادة على 5 غرامات أو أكثر من الألياف لكل 25 غراماً من الكربوهيدرات.

يتوجب عليك أن تكون قادراً على أن تحدد على الأقل بعضاً من حبوب الإفطار والمقرمشات الصحية في مراكز التسوق المحلية، ولكنك قد ترغب أيضاً بتفقد دليل محلات الأغذية الطبيعية من أجل اختيار أوسع.

- **الشوفان القديم الطراز.** لا تستعمل دقيق الشوفان "السريع الطهو" المكرر. أما الشوفان القديم الطراز فيمكن أن يطهى بدقيقتين تقريباً في المايكروويف. وهذه سرعة كافية في كتابنا!

- **حبوب الإفطار الحارة ماركة Hudgson Mill Brand.** القمح المجروش Cracked Wheat، البرغل مع الصويا Bulgur Wheat with Soy، والحبوب المتعددة مع بذور الكتان المطحون والصويا Multi Grain with Milled Flaxseed & Soy.

- **نخالة القمح.** استعملها كدعم للألياف. أضف ملعقة طعام إلى حبوب الإفطار الحارة. تحتوي كل ملعقة طعام على غرامين من الألياف.

- **نخالة الشوفان.** إنها لذيذة كحبوب إفطار حارة ومثالية كدعم للألياف، حيث يمكن إضافتها للمخبوزات مثل الخبز والمافن.

- **بذرة القمح المنتشرة.** أضف بذرة القمح المنتشرة إلى حبوب الإفطار الحارة، والخبز، والمافن، والكيك. قم برش بذرة القمح المنتشرة فوق اللبن، والكفير ثم ضع الفواكه فوقها. يحب الأطفال مذاقها وصوت طحنها.

- **Uncle Sam Cereals، و Uncle Sam Cereal with Berries، و Uncle Sam Instant Cereal.** حبوب الإفطار هذه هي كاملة الحبوب وتحتوي على بذور الكتان الغني بدهن أوميغا 3، وهي غنية بالألياف بشكل استثنائي. إن حبوب Uncle Sam هي رائعة حيث يمكن أن تقدم دافئة أو باردة. حاول تقوية القيمة الغذائية، ومحتوى الألياف للمخبوزات وذلك بإضافة حبوب Uncle Sam للمافن والكعك المحلى (Cookies) المحضّر من دقيق الشوفان. أيضاً جرّب هذه الأنواع التجارية:

- Erewhon Organic Instant Oatmeal with added Oat Bran

- Erewhon Organic Instant Oatmeal Maple Spice

- Erewhon Organic Instant Oatmeal Apple Cinnamon

- Erewhon Organic Instant Oatmeal with Raisins, Dates, and Walnuts

- Erewhon Whole Grain Wheat Flakes

- Erewhon Fruit-n-Wheat

- Erewhon Kamut Flakes

- Erewhon Raisin Bran

- Erewhon Oatbran with Toasted Wheat Germ

- **Alpen "Naturally Delicious Swiss Style Cereal"**. اشترِ النوع "غير المضاف له السكر" وذلك نقيضاً للنوع "الأصلي" أو "العادي". جرّب أن ترشّ بذور الكتان المطحون على الوجه.

- **Post Shredded Wheat 'n Bran.** هاتان الماركتان جيدتان أيضاً: Original Post Shredded Wheat و Shredded Wheat Spoon Size.

- **نخالة الزبيب.** معظم حبوب نخالة الزبيب هي جيدة. والأشكال بدون سكر مضاف هي المثالية منها، ولكن حتى ماركة Kellogg's Raisin Bran تتوافق مع معايير الشاطئ الذهبي.

- **Kashi Heart to Heart Cereal**. لهذه مذاق يشبه تقريباً ماركة Cheerios ولكنها أفضل، وتحتوي على ألياف أكثر.
- **Kashi GOLEAN Cereal**. غنية ببروتين الصويا.
- **Kashi Seven in the Morning Cereal**.
- **Weetabix**. هذا النوع من بسكويت القمح غني بالألياف ويمكن تحضير فطور سريع منه.
- **Wasa and Ryvita**. هذه المقرمشات هي من الماركات المفضلة لدينا. كلتا الشركتين تعرضان مجموعة واسعة من نكهات المقرمشات الصحية المغذية. ضع هذه المقرمشات السادة، مع زبدة المكسرات الطبيعية بالكامل، مع القليل من العسل أو الزبيب لكي تصنع صحن سناك لذيذاً ومتوازناً. توجد فكرة أخرى للسناك، وهي أن تضع فوقها الزيتون المفروم بشكل ناعم، أو الأفوكادو المهروس الطبيعي بالكامل، أو الحمص.

### المسموح والممنوع من المعلبات

تعرض المعلبات الموجودة في البقاليات العديد من الأغذية الصحية المحضرة مسبقاً. تجنّب السلطات المعتمدة على المايونيز، واختر بدلاً من ذلك سلطات الخضار، أو الفول/الفاصولياء المحضرة باستعمال زيت الزيتون أول عصرة. إذا كنت تحب السلطات المعتمدة على المايونيز، بإمكانك أن تحضرها بنفسك في المنزل باستعمال مايونيز زيت الكانولا. والصلصة هي خيار آخر صحي. نحن نبتعد عن معلبات سلطات المعكرونة، لأننا لم نجد بعد من المعلبات نوعاً يحتوي على المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل. بإمكانك أن تشتري قطع اللحم المبرد من قسم المعلبات في مراكز التسوق: ابحث عن الديك الرومي، والدجاج، ولحم البقر الهبر، طالما أنك سوف تشدّب الدهن الزائد فيما بعد. الزيتون والجبن مقبولان أيضاً. اختر الجبن القليل الدسم إلا إذا كان لديك مناسبة خاصة. العديد من محلات المعلبات تباع أنواع الحساء الصحية المعتمدة على الفول، ولكن ابتعد عن أنواع الحساء القشدية (الدسمة) إلا إذا كنت تعرف كيف تم تحضيرها. وتشمل أنواع الحساء المقلب الأخرى الآمنة بشكل عام: الجودار على طريقة مانهاتن، حساء العدس، حساء الفول، صلصة تشيلي الخضار، وحساء البازيلاء المقسومة. حساء المعكرونة وأنواع الحساء التي تحتوي على الكثير من النودلز ليست خيارات جيدة.

إذا كان مركز التسوق المفضل لديك يبيع ماركة Hannah للمنتجات الغذائية ([www.hannahfoods.net](http://www.hannahfoods.net))، فأنت محظوظ. ابحث عن هذه المواد اللذيذة الصحية القابلة

للدهن في قسم المعلبات:

- Hannah Taboule. أكلة لذيذة جداً من الشرق الأوسط (تبولة).
- Hannah Olive Spread.
- Hannah Pico de Gallo. صلصة مكسيكية طازجة.
- Hannah Hommus. متوفرة بأشكال متنوعة.

## الحبوب، المعكرونة، الفول المجفف، خلطات الفطيرة المحلاة (Pancakes)، الخبز، والدقيق

- **الفاصولياء المجففة.** بالرغم من أن الفاصولياء المجففة ليست سهلة التحضير كالفاصولياء المعلبة، إلا أن تحضيرها أمر بسيط. إن طهو الفاصولياء هو مثل سهولة طهو المعكرونة - بكلمات أخرى - من الصعب جداً أن تخطئ. من أجل أن تطهو الفاصولياء بالشكل الأمثل في كل مرة، اتبع قواعد تحضير الفاصولياء الأساسية في الفصل السادس عشر. المفضل لدينا هو:

الفاصولياء السوداء	الفاصولياء المكسيكية
البازيلاء ذات البقعة السوداء	الفاصولياء المنقطة
فاصولياء كانيلوني	فاصولياء الكلية الحمراء
فاصولياء كاربانزو	البازيلاء المقسومة الخضراء
فاصولياء Great Northern	البازيلاء المقسومة الصفراء
العدس	

- **الفاصولياء المعلبة.** الفاصولياء المعلبة هي إحدى أكثر الأغذية السريعة التحضير صحية؛ فهي مليئة بالفيتامينات، والمعادن، ومضادات الأكسدة، والألياف. كُلّها لوحدها، أو اصنع تغميسة فاصولياء في المنزل، أو جَرِّب أن تضيف الفاصولياء المعلبة إلى الحساء، صلصة تشيلي، أطباق المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة والسلطات. لكي تتجنب نكهة التعليب، اغسل الفاصولياء بالماء وجفّفها قبل تقديمها.
- **المعكرونة.** تجنّب المعكرونة البيضاء العادية، واشترِ المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة بدلاً منها. تأكد من أن كلمة *كامل* هي في قائمة المكونات. نحن نحب بشكل خاص ماركة Hodgson Mill من أجل منتجات المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، حيث أن بعضاً منها محضّرة من القمح، وبذور الكتان المطحون. قد يتوجب عليك الذهاب إلى محلات الأغذية الطبيعية لكي تجد خيارات كافية من المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، على الرغم من أن مراكز التسوق التي تحتوي عليها أصبحت في تزايد. إذا أحببت أن تأكل المعكرونة كطبق رئيسي، دائماً فُكّر "بشكل متوازن". أكمل وجبتك ببعض الخضار، أو صلصة الطماطم المحضّرة باستعمال زيت الزيتون أول عصرة، والقليل من البروتين مثل كرات لحم الديك الرومي أو الجبن.
- **الأرز الأسمر.** تجنّب الأنواع المعالجة من أجل الطهو السريع، ولا تشتري أبدأً الأرز الأبيض ذا السعرات الحرارية الفارغة.
- **الأرز البري.** هو رائع لوحده، أو يمكنك أن تجرب أن تمزج الأرز البري مع الأرز الأسمر.
- **خلطات البيلاف.** من أجل طبق جانبي لذيذ وسريع، ابحث عن الأرز ماركة Near East، وخلطات بيلاف الحبوب مثل:

- Rice Pilaf Lentil مع 8 غرامات من الألياف لكل وجبة
- Rice Pilaf Toasted Almond مع 8 غرامات من الألياف لكل وجبة
- Brown Rice Pilaf Mix مع 3 غرامات من الألياف لكل وجبة
- Rice Pilaf Mix Wheat مع 9 غرامات من الألياف لكل وجبة
- Roasted Garlic with Brown Rice مع 5 غرامات من الألياف لكل وجبة

- الألياف لكل وجبة Chicken and Herbs with Brown Rice, Barley, and Pearled Wheat مع 6 غرامات من

ملاحظة: من أجل مذاق لذيذ ودعم غذائي، أضف البازيلاء الصغيرة المجمدة، والمكسرات المفرومة، والبقدونس الطازج إلى البيلاف، وذلك خلال الدقائق الثلاثة إلى الأربعة الأخيرة من وقت الطهو.

- التبولة. إن الأشخاص الذين لا وقت لديهم قد لا يحبون أن يحضروا طبق القمح هذا كيفما اتفق، لذلك يمكنكم شراء خلطة Near East Taboule Wheat Salad من قسم الحبوب في مراكز التسوق. ببساطة أضف الطماطم الطازجة، وعصير الليمون الحامض، وزيت الزيتون أول عصرة، أو زيت بذور الكتان لكي تصنع طبقاً جانبياً استثنائياً.

- الشعير. بالرغم من أن الشعير الكامل يحتوي على عناصر مغذية أكثر، فإن الشعير المبرغل الموجود في معظم البقاليات مقبول أيضاً. يحتوي الشعير المبرغل (المكرر جزئياً) 4 غرامات من الألياف لكل 25 غراماً من الكربوهيدرات.

- الكسكس. اشترِ الكسكس كامل القمح فقط. إن منتجات Fantastic Foods تمكنك من تحضير كسكس لذيذ كامل القمح.

- الخبز العربي (بيتا). الخبز العربي الكامل الحبوب متوفر في معظم مراكز التسوق. نحن نحب الماركات التالية:

The Baker Whole Wheat Pita •

Toufayan Oat Bran Pita •

Toufayan Whole Wheat Pita •

- الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة. ربما يتوجب عليك هنا أن تتجاوز ركن الخبز في مركز التسوق، وتذهب إلى ركن الأغذية الصحية، أو تذهب إلى المخبز لتجد الخبز الصحي. تشتمل الماركات التي نحبها على:

- Mestemacher. جَرَبْ Pumpernickel، وWhole Rye Bread، وOrganic Linseed Bread، وGrain Bread3، وFitness Bread.

- BakeryAlvarado Street. جَرَبْ الأشكال مثل California Style Complete Protein Bread، وSprouted Soy Crunch Bread، وUltimate Kids Bread، وSprouted Wheat Bread، وSprouted Wheat Raisin Bread.

ملاحظة: في بعض مراكز التسوق، تتواجد ماركة الخبز **Alvarado Street Bakery** في قسم الأغذية الصحية المجمدة، أو في قسم الأغذية المبردة قرب الألبان.

- Food for Life Ezekiel 4:9 Sprouted Grain Bread

ملاحظة: في بعض مراكز التسوق، تتواجد ماركة الخبز **Food for Life** في قسم الأغذية الصحية المجمدة أو في قسم الأغذية المبردة قرب الألبان.

- The Baker. تعطي العديد من الخيارات. جَرَبْ 9Grain Whole Wheat- أيضاً يوجد من ماركة The Baker نوع من الخبز يسمى FlaxLow Carb. ومع أن كلمتي منخفض الكربوهيدرات لا تحملان أي معنى رسمي، ومع أنهما لا تعنيان بالضرورة أن قلة الكربوهيدرات هو أمر مفيد بالنسبة لك، إلا أن هذا المنتج المنخفض الكربوهيدرات بالذات هو طبيعي بالكامل، وصحي، وغني بالألياف.

- WheatNature's Own Healthline Sugar Free 100% Whole Grain. إذا كنت تحب الخبز الأبيض فعليك أن تجرب هذا البديل الصحي.
- Rudi's Organic Bakery. يوجد منتج هو Honey-Sweet Whole Wheat Bread (الرجاء زيارة [www.rudisbakery.com](http://www.rudisbakery.com)). هذا المنتج صادق في وعده، كل شيء جيد، لا شيء سيئ.

## متعة من الشوكولاته المصنوعة من الحبوب الكاملة للأولاد

إذا لم يرغب أولادك بتناول الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، فحاول أن تقدمه لهم كخبز شوكولاته محمص. ولكي تحضر هذه المتعة، قم بصف ثماني رقائق من الشوكولاته الصغيرة الطبيعية بالكامل (مثل Ghirardelli) فوق قطعة خبز محمص طبيعي بالكامل، ثم ضعها في المايكروويف لعدة ثوانٍ حتى تذوب الشوكولاته. قم بمد الشوكولاته فوق قطعة الخبز المحمص بالملقعة، وقدمها على الفور. إذا كان أولادك يحبون زبدة الفول السوداني، قم بمد القليل من زبدة الفول السوداني الطبيعية بالكامل فوق قطعة الخبز المحمص قبل الشوكولاته. وبجميع الأحوال، هذه الوجبة الخفيفة بعد المدرسة تتفوق بالتأكيد على الكعك المحلى (Cookies).

من المفروض أن تكون قادراً على أن تجد على الأقل واحداً من أنواع الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة هذه في مراكز التسوق المحلية. تفقد قسم الأغذية المجمدة، أو قسم الأغذية الطبيعية، أو اطلب من خدمة الزبائن أن يساعدوك في تحديد مكانها. أما إذا كنت غير قادر على أن تجد أي نوع جيد من الخبز في مركز التسوق، فستحتاج إلى أن تذهب إلى محل الأغذية الطبيعية.

- المافن الإنكليزية. Whole WheatThomas' English Muffins Hearty Grains 100%. هذه المافن الإنكليزية تحتوي فعلاً على القليل من زيت فول الصويا (أقل من غرام لكل مافن)، ولكن إذا كنت فعلاً تحب مذاق المافن الإنكليزية، فيمكن اعتبار هذه متعة خاصة مقبولة.
- الدقيق المصنوع من الحبوب الكاملة. ابحث عن ماركة الدقيق Bob's Red Mill:
  - Soy Flour
  - Whole Wheat Flour
  - Dark Rye Flour
  - Whole Grain Spelt Flour
  - Whole Wheat Pastry Flour

جرب منتجات Hodgson Mill أيضاً. قد تحتاج لأن تزور محل الأغذية الطبيعية من أجل مجموعة أوسع من الدقيق المصنوع من الحبوب الكاملة. ارجع إلى دليل التسوق في محلات الأغذية الطبيعية من أجل قائمة أوسع. إذا كنت لا تعرف ما تفعله بهذه الأنواع من الدقيق، انظر إلى العلبة بحثاً عن اقتراحات حول الوصفات، أو تفقد مجموعتنا الخاصة من الوجبات.

**الأغذية المجمدة**

- **الخضار المجمدة.** يتم حصاد الخضار المجمدة في قمة نضارتها، كما يتم تغليفها (تعبئتها) بسرعة للمحافظة على الفيتامينات والمعادن. قم بتدفئة الخضار المجمدة في المايكرووايف بدون إضافة الماء، وبعد ذلك، إما أن تقلي هذه الخضار لفترة وجيزة في زيت الزيتون أول عصرة، أو ببساطة قم برش القليل من زيت الزيتون أول عصرة، أو زيت الكتان فوقها. نحن غالباً ما نقلي بسرعة الخضار المجمدة بالثوم الطازج، أو الكراث الأندلسي. تعتبر الخضار المجمدة رائعة عند إضافتها للحساء، والكسرولة، وصلصة الطماطم.
  - **الفواكه المجمدة.** الفواكه المجمدة سهلة التحضير، كما أنها رائعة في مخفوق الحليب، وهي رائعة وقت الصباح الذي تفضّل فيه أن تكون نائماً على أن تقوم بالفرم.
  - **البوظة (الآيس كريم).** من المعقول أن تتناول البوظة الطبيعية بالكامل متعتك من الحلويات. إذا وضعت مغرفة صغيرة (لا تزيد عن نصف كوب أو 120 غ) من البوظة الطبيعية بالكامل مع الفواكه الطازجة والمكسرات، فالنتيجة متوافقة تماماً مع علاج الشاطئ الذهبي. للأسف، العديد من أنواع البوظة اليوم تُحضّر باستعمال زيوت مهدرجة غير صحية، ومكونات أخرى غير قابلة للتمييز، لذلك لا يمكن أبداً أن تكون مفيدة لك. يجب على محبي البوظة أن يبحثوا عن الماركات الطبيعية بالكامل. إن أنواعنا المفضلة من البوظة الطبيعية بالكامل، والمتوفرة بسهولة، تباع تحت اسم الماركة Breyers. إن المكونات في العديد من أنواع بوظة Breyers تكون بسيطة وطبيعية مثل ما هو موجود تماماً، فمثلاً بوظة Breyers بالفريز تحتوي فقط على الحليب، والفريز، والسكر، والقشدة. انتبه تماماً إلى حجم حصتك: يجب أن لا تزيد عن مغرفة صغيرة واحدة. تجنّب البوظة التي تحتوي على أكثر من 150 سعرة حرارية في كل (120 غ)، حتى لو كانت طبيعية بالكامل.
  - **فول إيداهامي المجمد.** سوف تصاب بالإدمان على هذا النوع من فول الصويا الطري الياباني الطراز، وهو مفيد لك. بإمكانك أن تعتبر فول إيداهامي كحصة من الصويا. تناولها لوحدها أو في السلطة. الأطفال يحبونها!
  - **برغر الخضار.** تحتوي على الألياف وعلى الأغلب الصويا أيضاً، ولكنها تملك تقريباً ثلث السعرات الحرارية الموجودة في نظيرتها برغر لحم البقر. ومع ذلك، كما جرت العادة، كن حذراً أيها الشاري! فليست كل الماركات صحية. تجنّب برغر الخضار المحضّر من الزيت المهدرج، أو الزيوت النباتية غير الصحية. تأكد من أن تقرأ اللصاقات. نحن نحب بشكل خاص برغر الخضار الذي تقدمه شركة Boca Burger و Amy's. من أجل الغداء، نحن نقوم أحياناً بتسخين برغر الخضار المفضل لدينا في الفرن، ثم نضع على الوجه صلصة الشواء، وجبن الموزاريلا الطازج. تتضمن الأمور الأخرى التي يمكن أن توضع على الوجه: الحمص، والفليفلة الحمراء المشوية، والبصل المشوي، وجبن الصويا.
- ملاحظة:** بعض أنواع برغر الخضار تكون كربوهيدراتية أكثر منها بروتينية. عندما تتجهز لوجبتك، اقرأ اللصاقة لتتأكد كم من البروتين موجود في برغر الخضار التي ستتناوله. إذا كان برغر الخضار يحتوي أقل من 12 غراماً من البروتين، فاعتبره طعاماً كربوهيدراتياً، وتأكد من أن تضيف أحد أنواع البروتين الإضافي مثل الجبن القليل الدسم، وذلك لكي تصنع وجبة أكثر توازناً (مثلاً كوب من الحليب أو شريحة من الجبن).

تتضمن الأنواع المفضلة عندنا من برغر الخضار (مع محتواها من البروتين):

- Amy's California Burger (6 غرامات من البروتين)
- Amy's Texas Burger (12 غراماً من البروتين)
- Amy's Chicago Burger (10 غرامات من البروتين)
- Amy's All American Burger (10 غرامات من البروتين)

- Boca Burger Roasted Onion (15 غراماً من البروتين)
- Boca Burger Vegan (13 غراماً من البروتين)
- Boca Burger Garden Vegetable (13 غراماً من البروتين)
- Boca Burger Grilled Vegetable (12 غراماً من البروتين)

## البدائل الأكثر صحة لبعض الأغذية المفضلة السريعة

### التحضير

إذا كنت محظوظاً كفاية بوجود مركز تسوق يمتلك توجهاً صحياً في بلدتك، فلن تكون لديك مشكلة في إيجاد الأغذية التي سنذكرها في هذا الفصل. نحن من المعجبين الشديدين بـ Whole Foods Market (سوق الأغذية الكاملة)، وهي أكبر سلسلة مراكز تسوق عضوية organic في العالم. الرجاء زيارة [www.wholefoods.com](http://www.wholefoods.com) لكي تتفقد فيما إذا كان هنالك واحد من هذه المحلات بالقرب منك. توجد في هذه المحلات تشكيلة واسعة من منتجات الأغذية الطبيعية التي تنتمي لماركات تجارية. إن لم تستطع أن تجد الماركات التجارية التي سنذكرها في مراكز التسوق المحلية، فبإمكانك أن تجدها في أي محل للأغذية الطبيعية يكون مزوداً بالبضائع بشكل جيد.

- **شرائح البطاطا المقلية.** من الممكن أن تشتري شرائح البطاطا المقلية الصحية. نحن ننصح بشكل خاص بماركة Alexia من أجل شرائح البطاطا المقلية الاحترافية الطبيعية بالكامل. تقدم هذه الشركة خيارات واسعة، بما في ذلك Sweet Potato Julienne Fries، وRisssole Potatoes with Garden Herbs، وJulienne Fries with Sea Salt، وOven Reds with Olive Oil، وParmesan، وRoasted Garlic، والكثير الكثير. تأكد من أن شرائح البطاطا المقلية التي تشتريها محضرة فقط باستعمال الزيوت العالية الأولييك أو زيت الزيتون، وذلك على نقيض زيوت أوميغا 6 النباتية ذات السعرات الحرارية الفارغة.
- **تتبيلة السلطات.** اشتر فقط التتبيلات المحضرة من زيت الزيتون أول عصرة، زيت الكانولا المستخرج على البارد، أو زيت الجوز المحضّر على البارد. نحن نقترح أيضاً أن تستعملوا - وبكثرة - وصفات تتبيلات زيت الكتان المحضرة منزلياً. وإذا لم يكن لديك الوقت أو الرغبة في تحضير تتبيلتك الخاصة، فإن أفضل رهان لديك هو أن تبحث في قسم الأغذية الطبيعية في مركز التسوق المحلي، أو أن تشتري تتبيلات السلطات من محلات الأغذية الطبيعية. إن بعضاً من أنواع التتبيلات المفضلة لدينا (والمباعة في المحلات) تباع باسم Annie's Naturals. دائماً اقرأ قائمة المكونات لأن تتبيلات Annie ليست كلها محضرة باستعمال زيوت مقبولة. العديد من مراكز التسوق تباع منتجات Annie's Naturals، ولكنك قد ترغب في الذهاب إلى محلات الأغذية الطبيعية للحصول على أفضل الخيارات الممكنة. هناك عشرة نكهات مفضلة لدينا:

1. Annie's Naturals Balsamic Vinaigrette
2. Annie's Naturals Organic Buttermilk Dressing
3. Annie's Naturals Caesar Dressing
4. Annie's Naturals Cilantro & Lime Vinaigrette



5. Annie's Naturals Cowgirl Ranch Dressing
6. Annie's Naturals French Dressing
7. Annie's Naturals Roasted Red Pepper Vinaigrette
8. Annie's Naturals Organic Thousand Island Dressing
9. Annie's Naturals Tuscany Italian Dressing
10. Annie's Naturals Gardenstyle Dressing

● **المايونيز.** اشترِ فقط المايونيز المعتمد على زيت الكانولا. إذا لم تستطع إيجاد هذا المنتج في مراكز التسوق المحلية، فبإمكانك أن تذهب إلى محلات الأغذية الطبيعية. وإذا كنت من عاشقي المايونيز، فقد تحب مايونيز زيت الكانولا. فبمذاقه المنعش، سوف تلاحظ أن نكهته أفضل بكثير من الزيوت النباتية الاعتيادية العالية التكرير التي اعتدت عليها. إن واحدةً من الماركات المفضلة لدينا هي Spectrum Naturals Canola Oil Mayonnaise.

● **الرقائق (شيبس).** إنها ليست طعاماً صحياً، ولكن كما هي الحال مع تحلية ما بعد الطعام، فجميعنا يحتاج لمتعة منها بين الحين والآخر. الرقائق الطبيعية بالكامل، والمحضرة باستعمال الزيوت الجيدة تكون هي الأقل ضرراً. انتبه إلى حجم القسم الذي ستتأوله. اقرأ اللصاقة لتعرف ما هي الحصة، وهي عادة من 15 إلى 20 رقاقة... وليست نصف الكيس! إذا كنت تحاول أن تخفف وزنك، اترك الرقائق بالكامل، فمن السهل جداً أن تفرط في تناول الرقائق المالحة! وعلى الرغم من أن محلات الأغذية الطبيعية تعرض تشكيلة واسعة من الرقائق، فليست كلها تمتلك معايير علاج الشاطئ الذهبي. توجد ماركة تحققها هي Kettle. تقدم هذه الشركة رقائق التورتيتلا، ورقائق البطاطا الاحترافية الصحية، وهي محضرة باستعمال زيت دوار الشمس، وزيت العصفور المستخرجان على البارد والعاليا الأولييك. وعلى نقيض معظم الرقائق المضرة التي تباع في المحلات، فإن منتجات Kettle تحتوي فعلاً على بعض الألياف. تحتوي المقرمشات على ألياف أكثر من الرقائق لذلك التزم بها. ابحث عن الماركات التالية:

- Kettle Blue Corn
- Kettle Sesame Rye with Caraway
- Kettle Sweet Brown Rice & Black Bean
- Kettle Five Grain Yellow Corn
- Kettle Little Dippers
- Kettle Sesame Blue Moons
- Kettle Lightly Salted Low Fat Kettle Krisps
- Kettle Hickory Barbecue Low Fat Kettle Krisps
- Kettle French Onion Low Fat Kettle Krisps

توجد ماركة أخرى للرقائق نحبها وهي 'Garden of Eatin'. وبشكل خاص، نحب منها رقائق التورتيتلا مع الفاصولياء السوداء، والتي تحتوي بشكل مدهش على 4 غرامات من الألياف في كل وجبة، ونحب أيضاً رقائق التورتيتلا البيضاء المدورة التي تحتوي على غرامين من الألياف في الحصة الواحدة.

- فشار المايكرووايف.
- جَرَب ماركة Farmer Steve's 100% Organic Popcorn. لا تحتوي هذه الوجبة الخفيفة الصحية، والغنية بالألياف على دهون متحولة. [www.farmersteve.com](http://www.farmersteve.com)
- Newman's Own Organics Light Butter Flavored Pop's Corn، أو No Butter/No Salt .94% Fat Free Pop's Corn
- لفافات التورتيللا المصنوعة من الحبوب الكاملة. الماركة التالية لذيذة: Food for Life's Ezekiel 4:9 Brand Sprouted Grain Tortillas
- الفطيرة المحلاة، والوافل المصنوعة من الحبوب الكاملة. بعض مراكز التسوق، ومعظم محلات الأغذية الطبيعية تقدّم مجموعة جيدة من الفطائر المحلاة والوافل المصنوعة من الحبوب الكاملة. وإذا لم تكن موجودة فيإمكانك دائماً أن تحضّرها بنفسك من أيّ من المنتجات الصحية التالية السهلة الاستعمال:
  - Bob's Red Mill 10 Grain Pancake and Waffle Mix
  - Bob's Red Mill Buckwheat Pancake and Waffle Mix
  - Hodgson Mill Multi Grain Buttermilk Pancake Mix with Milled Flaxseed & Soy
  - Hodgson Mill Buckwheat Pancake Mix
  - Hodgson Mill Whole Wheat Buttermilk Pancake Mix
  - Hodgson Mill Insta-Bake whole-wheat variety baking mix حيث أن هذا الاسم يدل على أن هذا المنتج يُستعمل ليس فقط للفطائر المحلاة.
- الوافل المجمدة المصنوعة من القمح الكامل. ابحث عن Vans All-Natural and Organic Waffles ([www.vansintl.com](http://www.vansintl.com)). سوف تحب هذه الماركات السريعة التحضير من الوافل الصحية ذات المذاق الرائع:
  - Vans Wheat Free
  - Vans Wheat Free Flax
  - Vans Wheat Free Apple Cinnamon
  - Vans Wheat Free Blueberry
  - Vans Belgian 7 Grain Waffles
- الحساء المعلب، وصلصة تشيلي. الحساء المعلب، وصلصة تشيلي الخضار هما مثاليان للغداء بالنسبة للأشخاص المشغولين. كن حذراً عند شرائك الحساء، وصلصة تشيلي لأن معظم الماركات ليست صحية كما أنها غير لذيذة المذاق. لقد حالقنا الحظ مع ماركة Amy للحساء وصلصة تشيلي. وتشمل الماركات التي نفضلها:
  - Amy's Medium Chili
  - Amy's Medium Black Bean Chili
  - Amy's Lentil Soup
  - Amy's Split Pea Soup
  - Amy's Lentil Vegetable Soup
  - Amy's Chunky Tomato Bisque

يوجد خيار آخر ممتاز وهو الحساء الاحترافي الذي تقدمه شركة Pacific Foods. إن أنواع الحساء التي تقدمها شركة Pacific Foods تأتي في علبه طرية. نحن نعدكم بأن مذاق منتجاتهم لا يشبه أي نوع من أنواع الحساء المعلب الأخرى التي جرّبتوها. للمبتدئين، يمكنكم أن تجربوا Creamy Tomato Soup.

- الفاصولياء المخبوزة، والفاصولياء المكسيكية (المقلية). جرّب الفاصولياء المخبوزة العضوية الطبيعية بالكامل من Amy's في حفلة الشواء القادمة، أو جرّب الفاصولياء المكسيكية في المرة القادمة التي تحضر فيها طعاماً مكسيكياً.

● Amy's Vegetarian Baked Beans

● Amy's Organic Refried Beans with Green Chiles

● Amy's Refried Black Beans

- الحساء السريع التحضير، وصلصة التشيلي السريعة التحضير. الحساء السريع التحضير مثالي لحياة الأشخاص المشغولين. أضف الماء الساخن، ثم حرّك وكُل! المشكلة الوحيدة هي في إيجاد الماركات التي تتسم بأنها قابلة للأكل، ومغذية في الوقت نفسه. إن الماركة المفضلة لدينا بالنسبة للحساء السريع التحضير هي Fantastic Foods. الماركات التالية تحقق معايير علاج الشاطئ الذهبي من حيث التغذية والمذاق الاحترافي، وهي غنية بالألياف بشكل استثنائي. نحن نضيف أحياناً الجبن المقطع لهذه الأنواع من الحساء من أجل المزيد من البروتين والكالسيوم:

● Fantastic Foods Jumpin' Black Bean

● Fantastic Foods Country Lentil

● Fantastic Foods Split Pea

● Fantastic Foods Cha Cha Chili

● Fantastic Foods Five Bean Soup

- ألواح الطاقة وحبوب الغرانولا. تقوم شركة Zoe Foods بتقديم مجموعة رائعة من المنتجات الصحية، واللذيذة التي تحتوي على الكتان والصويا. جميع ماركات Zoe Foods خالية من الزيوت المهدرجة، ومليئة بالألياف والعناصر المغذية. قم بزيارة موقعهم من أجل المزيد من المعلومات [www.zoefoods.com](http://www.zoefoods.com). هذه المنتجات مفيدة بشكل خاص إذا كنت تسافر كثيراً. جرّب ما يلي:

● Zoe Foods Chocolate Flax & Soy Bar

● Zoe Foods Apple Crisp Flax & Soy Bar

● Zoe Foods Peanut Butter Flax & Soy Bar

● Zoe Foods Lemon Flax & Soy Bar

● Zoe Foods Cranberries Currants Flax & Soy Granola Cereal

● Zoe Foods Honey Almond Flax & Soy Granola Cereal

● Zoe Foods Apple Cinnamon Flax & Soy Granola Cereal

- **ألواح الحبوب.** تقوم شركة Nature's Choice بصنع ألواح الحبوب ذات المذاق الرائع ومن مكونات طبيعية بالكامل، بما في ذلك الحبوب الكاملة مثل الشوفان والشعير. جَرِّب نكهاتها الستة اللذيذة:

• Nature's Choice Multigrain Cherry Cereal Bars

• Nature's Choice Multigrain Triple Berry Cereal Bars

• Nature's Choice Multigrain Strawberry Cereal Bars

• Nature's Choice Multigrain Raspberry Cereal Bars

• Nature's Choice Multigrain Blueberry Cereal Bars

• Nature's Choice Multigrain Apple-Cinnamon Cereal Bars

- **الطبق الرئيسي الخضاري، والمقبلات.** إذا كنت تريد أن تأكل المزيد من التفو وليس لديك فكرة عن كيفية إدخالها في وجباتك، فسوف تحب منتجات Fantastic Foods هذه. اقرأ اللصاقة، اتبع التعليمات، أضف المزيد من التفو وانطلق! إليكم بسرعة الأطباق الرئيسية اللذيذة المعتمدة على الصويا.

• Fantastic Foods Nature's Burger

• Fantastic Foods Sloppy Joe Mix

• Fantastic Foods Taco Filling

• Fantastic Foods Tofu Scrambler

• Fantastic Foods Vegetarian Chili

- **المقبلات والأغذية الدولية.** العديد من مراكز التسوق الحديثة، ومعظم محلات الأغذية الطبيعية تقدّم مجموعة رائعة من الأغذية العرقية الصحية الاحترافية. تقوم Fantastic Foods بتصنيع أغذية سريعة التحضير مستوحاة من أغذية الدول. كل ما عليك فعله هو أن تتب التعليمات على العلبة. سوف تستمتع بمقبلات صحية لذيذة مستوحاة دولياً، وذلك في دقائق:

• Fantastic Foods Falafel (شركة Near East تقوم بتصنيع خلطة فلافل)

• Fantastic Foods Instant Black Beans

• Fantastic Foods Instant Refried Beans

• Fantastic Foods Spinach Parmesan Hummus

- **كرات اللحم المجمدة.** ابحث عن ماركة Nate's وهي كرات لحم خضارية عديمة اللحم. إنها غنية بالصويا، قليلة الدهن المشبع، لذيذة وسهلة التحضير. ابحث عن الأشكال التالية:

• Nate's Classic Flavor Meatless Meatballs

• Nate's Savory Mushroom Meatless Meatballs

• Nate's Zesty Italian Meatless Meatballs

- **لحم النعام.** ابحث عن ماركة Blackwing Ostrich، وهو لحم نعام احترافي وطبيعي بالكامل، وذلك في قسم الأغذية المجمدة. كما تقول العلبة، هذه الأقراص من لحم النعام لها فعلاً كل المذاق اللذيذ للحم البقر... وفي نفس الوقت هي أكثر هبراً من الدجاج! من أجل أفضل النتائج قم بطبخها بشكل متوسط.

- **كتل الدجاج المجمدة (ناغتس).** تقوم Nate's أيضاً بصنع ناغتس /الدجاج الخضارية اللذيذة. إن Nate's Chicken Style Nuggets هي طريقة لذيذة وصحية لتقديم الصويا إلى الأطفال الذين يصعب إرضاؤهم.

- رقائق البوريتو المحشوة المجمدة. البوريتو المحشوة الجاهزة للأكل هي صحية بشكل مذهل، ومليئة بالعناصر المغذية، كما أنها غنية بالألياف، إذا كانت محضرة من مكونات كاملة. وللأشخاص المستعجلين، هذه الرقائق المملوءة هي عبارة عن غداء سريع وسهل. نحن نحب ماركة Amy's من أجل الرقائق المحشوة. إذا لم تستطع أن تجد رقائق البوريتو المحشوة في مراكز التسوق في الجوار، حاول البحث في محلات الأغذية الطبيعية.

● Amy's Bean & Rice Burrito-Non Dairy

● Amy's Bean & Cheese Burrito

● Amy's Breakfast Burrito

- المقبلات المجمدة. في المرة القادمة التي تكون فيها مستعجلاً لتناول غداء أو عشاء سريع وصحي، جرب واحدة من الوجبات العضوية التالية اللذيذة والطبيعية بالكامل من Amy's.

● Amy's Vegetable Lasagna

● Amy's Tofu Vegetable Lasagna

● Amy's Black Bean and Vegetable Enchilada

● Amy's Garden Vegetable Lasagna (Gluten-Free)

● Amy's Veggie Loaf with Gravy

● Amy's Indian Samosa Wraps

● Amy's Indian Palak Paneer

● Amy's Indian Mattar Paneer

● Amy's Country Dinner

● Amy's Chili and Cornbread

- الطعام المكسيكي المجمد. محبو الطعام المكسيكي سوف يسرون بماركة Nate's التي تقدم Tacuitos خضارية صحية. ابحث عن الأشكال التالية:

● Nate's Black Bean and Soy Cheese Tacuitos

● Nate's Chicken Style Tacuitos

● Nate's Beef Style Tacuitos

- بدائل الجبن. ابحث عن جبن Lisanatti Almond. هذا البديل للجبن محضّر فعلياً بالاعتماد على اللوز. إنه لذيذ بشكل مفاجئ، وهو مماثل تماماً لما تقوله العبوة: "قطّعه، ذوّبه، واحصل على مذاقه الرائع!"

- الكعك المحلى (Cookies) المحضّر. إذا كنت تريد أن تكون "متعّك من الحلويات" هي كعكة محلاة طبيعياً بالكامل، ولكنك لا تريد بالضرورة أن تحضرها من مكوناتها الأساسية، فإن أحد الخيارات الجيدة هو Country Choice Certified Organic Cookies. وهي تأتي بأشكال متنوعة عديدة النكهات وكفيلة بأن تمتعكم وتتضمن بعض الأنواع المفضلة لدينا:

● Country Choice Peanut Butter Cookies

● Country Choice Double Fudge Brownie Cookies

● Country Choice Chocolate Chip Cookies

● Country Choice Oatmeal Raisin Cookies

● Country Choice Chocolate Chip Walnut Cookies

● Country Choice Ginger Cookies

● خلطات الخبز المصنوعة من الحبوب الكاملة. إن العديد من خلطات الخبز المعلبة تعطي مذاق الخبز المحضّر منزلياً بدون الوقت والجهد اللازمين له. معظم محلات الأغذية الطبيعية تعطي خياراً واسعاً من خلطات الخبز المصنوعة من الحبوب الكاملة، على الرغم من أنك لا زلت تحتاج لأن تتأكد من عدم إضافة طحين مدعم، أو سكر مكرر إلى الخلطة. إن اثنتين من خلطات الخبز المفضلة لدينا تحضرهما شركة Bob's Red Mill:

● Bob's Red Mill 100% Whole Wheat Bread Mix

● Bob's Red Mill Cornbread & Cornmeal Muffin Mix

ملاحظة: توجد طريقة سهلة لإضافة بعض الألياف، ودهن أوميغا 3 الأساسي لحميتك وهي أن تصنع الخبز مع بذور الكتان المطحون.

● خلطات الكيك، والكعك المحلى (Cookies) المعلبة. الكعك المحلى (Cookies) والكيك ليست أغذية صحية، ولكن مذاقها فعلاً جيد، وقد ترغب بأن تستمتع بالقليل منها بين الحين والآخر "كمتعتك من الحلويات". وكما هو الحال مع أي "متعة من الحلويات"، تأكد من أنك تراقب حجم الحصة! تقريباً جميع خلطات الكيك المعلبة التي تباع في مراكز التسوق هي حثالة Junk. اشترِ فقط خلطات الكيك والكعك المحلى (Cookies) الطبيعية بالكامل، والمحضرة بدون أي زيت مهدرج، أو مهدرج جزئياً. إن واحدة من خلطات الكيك المفضلة لدينا تباع من قبل شركة Dr. Oetker تحت اسم تجاري Simple Organics. أيضاً تصنع شركة Arrowhead Mills خلطات خبز لذيذة. عند تحضير الكيك في المنزل، فإن الزيوت الوحيدة فقط التي يجب عليك استعمالها هي زيت الكانولا العالي الأولييك، وزيت دوار الشمس العالي الأولييك، وزيت العصفور العالي الأولييك. جرّب المنتجات التالية:

● Dr. Oetker Simple Organics Chocolate Cake Mix

● Dr. Oetker Simple Organics Marble Cake Mix

● Arrowhead Mills Brownie Mix

● Fearn Banana Cake Mix

● Fearn Spice Cake Mix

● Fearn Carob Cake Mix

ومن أجل المزيد من الألياف، والتغذية والمذاق، جرّب إضافة بعض الشوفان (من نصف إلى ثلاثة أرباع الكوب) إلى خلطات الكعك المحلى (Cookies) التالية:

● Arrowhead Mills Oatmeal Raisin Cookie Mix

● Arrowhead Mills Chocolate Chip Cookie Mix

● Arrowhead Mills Peanut Butter Cookie Mix

ملاحظة: تجنّب الأنواع الجاهزة المغطاة بالسكر، والمتوفرة في مراكز التسوق. فهي، وبدون استثناء، مليئة بالدهون المتحولة المميّنة، ومكومة بالسكر. الغطاء السكري المحضّر منزلياً هو سهل التحضير كما أن مذاقه لذيذ. امزج كوباً واحداً (240 غ) من جبن الكريم المخفوق مع 3 إلى 4 ملاعق طعام من السكر المطحون، سكر ماركة سبيلندا كبديل للمذاق، ملعقتين صغيرتين من خلاصة الفانيليا، عصرة خفيفة من عصير الليمون الحامض، و 2 إلى 3 ملاعق طعام من القشدة الرائبة

**الخفيفة.** إذا كنت تريد أن تحضّر غطاء الشوكولاته بطبقة السكر، فقط أضف الكاكاو غير المحلى، مثل ماركة **Ghirardelli** من الكاكاو غير المحلى.

● **الخبز الحلو الشبيه بالكيك.** تقوم شركتا Sunnyvale Organic و Nature's Path بتحضير خبز شبيه بالكيك وهو صحي 100% ورائع، كما أنه لا يحتوي على أي سكر مضاف. هذا الخبز غني بالألياف والعناصر المغذية، ويتميز بأنه ندي، وغني، ولذيذ فعلاً. نحن لا نمزج! ابحث عن الأنواع التالية. ومن أجل متعة خاصة، جرّب أن تدوّب القليل من شوكولاته Ghirardelli على وجه هذا الخبز، ثم ضعه في المايكروويف لمدة عشر إلى خمس عشرة ثانية:

- Sunnyvale Organic Bakery Fruit, Date and Pecan
- Sunnyvale Organic Bakery Stem Ginger
- Sunnyvale Organic Bakery Cherry, Fig, & Orange
- Sunnyvale Organic Bakery Rich Fruit
- Sunnyvale Organic Bakery Carrot & Raisin with Almond
- Nature's Path Whole Rye Manna Bread
- Nature's Path Carrot Raisin Manna Bread
- Nature's Path Multi Grain Manna Bread
- Nature's Path Fruit & Nut Manna Bread
- Nature's Path Whole Wheat Manna Bread

● **حبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة.** سواء أكنّت تحب حبوب الإفطار الساخنة أو الباردة، فمن المؤكد أن لديك خيارات واسعة في أي محل للأغذية الطبيعية أو أي مركز للتسوق يمتلك توجهات غذائية صحية. لا يأكل العديد من الناس حبوب الإفطار الساخنة لأنهم يعتقدون أنها تستغرق الكثير من الوقت لكي تُحضّر. إذا كان لديك مايكروويف، فيجب ألا يستغرق منك الأمر أكثر من ثلاث إلى أربع دقائق. لكي تحضّر حبوب الإفطار الساخنة، اتبع تعليمات المصنّع حسب حجم الحصة. وبشكل نموذجي، سوف تستعمل إما ربع كوب، أو نصف كوب من حبوب الإفطار الجافة، ثم أضف نصف إلى ثلاثة أرباع الكوب من حليب الصويا، أو الحليب القليل الدسم إلى الزبدية (الطاسة) ثم ضعها في المايكروويف لمدة دقيقة. ضع على وجهها الفواكه الطازجة، المكسرات، البذور أو بذور الكتان المطحون. تتضمن أنواع حبوب الإفطار الساخنة والباردة التي نحبها:

- Bob's Red Mill Creamy Buckwheat Hot Cereal
- Bob's Red Mill 10 Grain Hot Cereal
- Bob's Red Mill 5 Grain Rolled Hot Cereal
- Bob's Red Mill 7 Grain Hot Cereal
- Bob's Red Mill 8 Grain Wheatless Hot Cereal
- Bob's Red Mill Apple, Cinnamon, & Grains Hot Cereal
- Bob's Red Mill Grains & Nuts Hot Cereal
- Bob's Red Mill Old Country Style Muesli
- Bob's Red Mill Spice N' Nice Hot Cereal

- Hodgson Mill Multi Grain Hot Cereal with Milled Flaxseed & Soy
- Hodgson Mill Cracked Wheat All Natural Hot Cereal
- Hodgson Mill Bulgur Wheat with Soy Hot Cereal
- McCann's Steel Cut Irish Oatmeal
- Kashi The Breakfast Pilaf, Seven Whole Grains and Sesame
- Nature's Path Organic Flax Plus Multigrain Cereal
- Nature's Path 8 Grain Synergy
- Nature's Path Multigrain Oatbran
- Nature's Path Optimal Slim
- Nature's Path Heritage Bites
- Nature's Path Organic Pumpkin FlaxPlus Granola
- Ezekiel 4:9 Sprouted Grain Cereal: Golden Flax
- Barbara's Bakery GrainShop
- Ezekiel 4:9 Sprouted Grain Cereal: Cinnamon Raisin
- Arrowhead Mills Four Grain Plus Flax hot Cereal
- Arrowhead Mills Seven Grain Hot Cereal
- Arrowhead Mills Wheat Free Seven Grain Hot Cereal
- Barbara's Bakery Multigrain Shredded Spoonfuls
- **الدهون النباتية Shortening.** مع أننا بشكل عام لا نؤيد استعمال الدهون، فإن شركة Spectrum Naturals تقدم فعلاً منتجاً يدعى Organic Shortening، والذي يمكن أن يستعمل في الوصفات التي تتطلب الدهون. إن زيت النخيل العضوي في هذا المنتج هو خالٍ من الدهون المتحولة، وهو أقل من الزبدة من حيث محتوى المنتج من الدهن المشبع.
- **البيتزا المجمدة المصنوعة من الحبوب الكاملة.** إن الماركات المدرجة أدناه مصنعة بشكل رئيسي من دقيق القمح الكامل، ولكنها تحتوي فعلاً على القليل من الدقيق المكرر. ومع ذلك، فهي تحتوي على كمية من الألياف تفوق بشكل كبير أكثرية أنواع البيتزا المجمدة السريعة التحضير، وكمية أقل بكثير من الدهن المشبع. ولكي تدعم محتوى الألياف والعناصر المغذية، قم بإضافة الخضار الطازجة. سوف تتدهش من المذاق الرائع لأنواع البيتزا التالية:
  - A.C. LaRocco Cheese and Garlic Pizza (3 غ من الألياف لكل حصة)
  - A.C. LaRocco Greek Sesame Pizza (3 غ من الألياف لكل حصة)
  - A.C. LaRocco Garden Vegetarian Pizza (3 غ من الألياف لكل حصة)
  - A.C. LaRocco Quattro Formaggio Pizza (8 غ من الألياف لكل حصة)
  - A.C. LaRocco Spinach and Artichoke Pizza (8 غ من الألياف لكل حصة)
  - A.C. LaRocco Polynesian Pizza (3 غ من الألياف لكل حصة)
  - A.C. LaRocco Tomato and Feta Pizza (3 غ من الألياف لكل حصة)
  - A.C. LaRocco Shitake Mushroom Pizza (3 غ من الألياف لكل حصة)



- Amy's Spinach Pizza (2 غ من الألياف لكل حصة)
- Amy's Cheese Pizza (2 غ من الألياف لكل حصة)
- Amy's Mushroom and Olive Pizza (2 غ من الألياف لكل حصة)
- Amy's Rice Crust Cheese Pizza (2 غ من الألياف لكل حصة)
- المقرمشات. إن ماركة Hain Pure Foods Reduced Fat Wheatettes هي عظمة المذاق وطبيعية بالكامل، ويحبها الأطفال.

## قائمة تسوق محلات الأغذية الطبيعية

نحن نذهب إلى محلات الأغذية الطبيعية مرة كل أسبوعين تقريباً. وإن ما يلي هو عبارة عن قائمة جزئية بالأغذية الصحية التي يمكنك أن تجدها في محلات الأغذية الطبيعية. قد تكون بعض هذه الأغذية جديدة عليك، ولكنك إذا جرّبتها فلن تندم. لسوء الحظ، العديد من هذه المنتجات غير متوفرة بعد حتى في أكثر مراكز التسوق المجاورة تطوراً.

- **زبدة المكسرات الطبيعية بالكامل.** في حين أن معظم البقاليات تباع زبدة الفول السوداني الطبيعية بالكامل، فإن محلات الأغذية الطبيعية تباع أيضاً زبدة اللوز، زبدة الباذنجان، وعلى الأغلب زبدة البندق. قم بوضع زبدة المكسرات هذه في الثلاجة بعد فتحها.
- **الطحينة.** تتوفر العديد من الماركات التي تعرض فروقاً طفيفة في المذاق. قم بوضع الطحينة هذه في الثلاجة بعد فتحها.
- **فول الصويا المعب.** إن استعمال فول الصويا المعب هو طريقة سريعة لإدخال الصويا إلى وجباتك. إن نكهته خفيفة كما أنه متعدّد الأنواع.
- **فول الصويا الجاف المحمص.** جرّب هذا كغذاء صحي لذيذ سريع. تأكد من أن تشتري فقط فول الصويا الجاف المحمص وتجنّب الأنواع المحمصة بالزيت.
- **التمبه.** هذا الطعام الإندونيسي المفضل له بنية مكتنزة، وقوام ماصغ، ونكهة جوزية مع نكهة تشبه الفطر. إن التمبه رائعة سواء أكانت مطهية على البخار، أو مقلية، أو مسخنة، أو مشوية. بإمكانك أن تقلي التمبه بسرعة إما في زيت الزيتون أول عصرة، أو في مقدار ملعقة صغيرة من الزبدة المذوبة. يمكنك أن تضع الجبن أو الصلصة على وجه التمبه، أو أن تقدمها مفتتة ضمن السلطات، أو اليخنة، أو الكسرولة.
- **زيت الكتان.** إن الماركة المفضلة لدينا من زيت الكتان العالي النوعية هي Barlean's. نادراً ما يتوافر زيت الكتان في البقاليات. وفي علاج الشاطئ الذهبي يتوجب عليك أن تتناول إما زيت الكتان، أو بذور الكتان في كل يوم. أبقِ على زيت الكتان في الثلاجة لأنه حساس للحرارة، ويفسد بسرعة. لا تستعمل زيت الكتان في أي وصفة تتطلب الحرارة. اشترِ فقط كمية قليلة في كل مرة، كمية كافية لثلاثة إلى ستة أسابيع.
- **بذور الكتان.** إن Barlean's تقدم أيضاً بذور الكتان العالية النوعية. وهي تسمى منتجها من بذور الكتان المطحون Forti-Flax. بإمكانك أن تشتري بذور الكتان المطحون، أو يمكنك أن تطحن بذور الكتان الكامل بنفسك باستعمال مطحنة بن. يجب أن تخزن بذور الكتان المطحون في الفريزر بمجرد أن يتم فتح العلبة المختومة.

وعلى نقيض زيت الكتان، فإن بذور الكتان يمكن أن تستعمل في الطهو. نحن نضيف بذور الكتان المطحونة تقريباً إلى جميع أنواع المافن، والكيك والخبز التي نحضرها. إذا لم تعش التجربة، فمن المستحيل أن تكتشف الفرق.

- **زيت الكانولا المستخرج على البارد.** نحن نحب الماركة المتوافرة بكثرة وهي Spectrum Naturals. إن زيت الكانولا المستخرج على البارد جيد للوصفات العديمة الحرارة، ولكن من الأفضل استعمال زيت الكتان (المزيد من دهن أوميغا 3) أو زيت الزيتون أول عصرة (يحتوي على منتجات وسيطة أقل، والتي تتجم عن عملية التكرير) وذلك إذا أمكن.

- **زيوت الطهو.** اشترِ فقط زيت الزيتون أول عصرة، زيت الكانولا العالي الأوليك، زيت العصفر العالي الأوليك، وزيت دوار الشمس العالي الأوليك، وذلك للطهو. إن ماركة Spectrum Naturals تقدم زيت الكانولا العالي الأوليك تحت اسم Super Canola Oil بالإضافة إلى ماركات مسجلة من زيت العصفر العالي الأوليك، وزيت دوار الشمس العالي الأوليك. تذكر، إن زيت الزيتون أول عصرة هو دائماً الأفضل لأن هذا النوع من الزيت هو الأقل ضرراً من التقنيات العصرية ذات الإنتاج الواسع.

- **الزيوت الاختصاصية الاحترافية.** اشترِ زيت الأفوكادو المستخرج على البارد وذلك للاستعمال في وصفات عديمة الحرارة أو عالية الحرارة. اشترِ زيت الجوز (وهو غني بدهن أوميغا 3 الأساسي) للوصفات الخاصة العديمة الحرارة. دائماً اشترِ هذه الزيوت من مصنعين ذوي نوعية عالية، مثل Spectrum Naturals.

- **ستيفيا.** هو بديل للسكر، طبيعي بالكامل ومتوفر في معظم محلات الأغذية الصحية.
- **الكفير.** الماركة المفضلة لدينا في جميع الأوقات هي Helio. نحن نحب الشكل ذا الدسم المنخفض نسبة 2%. قم بزيارة [www.heliosnutrition.com](http://www.heliosnutrition.com) من أجل معلومات إضافية. توجد ماركة لذيذة أيضاً هي Lifeway Low-Fat Plain Kefir. بعض البقاليات تبيع الكفير.

- **فتات الخبز المصنوع من القمح الكامل.** إن فتات الخبز المصنوع من القمح الكامل يتمتع بمذاق ألذ من فتات الخبز الأبيض. تبيع محلات الأغذية الطبيعية فتات الخبز المصنوع من القمح الكامل، أو يمكنك أن تحضرها بنفسك. لكي تقوم بتحضير فتات الخبز المنزلية، ضع شريحة، أو اثنتين من الخبز المصنوع من القمح الكامل في معالج غذائي أو خلاط، ثم أضف الملح، والفلفل، وزيت الزيتون أول عصرة، ثم قم بصفها على صينية الخبز، وضعها في الفرن بدرجة 350 لمدة خمس إلى عشر دقائق، أو حتى تصبح مسمرة بشكل خفيف.

- **ألواح السناك.** ابحث عن Save the Forest Organic Trail Mix Bars والتي تحضرها New England Natural Bakers. إن نكهتنا المفضلة هي Cranberry Crunch. حاول أن تعطي أطفالك واحدة من هذه المتع الصحية بدلاً من الكعك المحلى (Cookies)، وبهذا يحصلون على جرعة صحية من المكسرات والبذور.

- **المقرمشات مع الكتان والبذور.** تقوم شركة Dr. Kracker بصنع مقرمشات صحية لذيذة مع بذور الكتان، وبذور دوار الشمس. ابحث عن Dr. Kracker Klassic 3 Seed وPumpkin Seed Cheese.

- **الدقيق المصنوع من الحبوب الكاملة.** كلتا شركتي Hodgson Mill وBob's Red Mill تقومان بصنع تشكيلة واسعة من أنواع الدقيق المصنوع من الحبوب الكاملة، وهي غنية بالعناصر المغذية والألياف. من المحتمل ألا تكون قد سمعت بمعظم أنواع الدقيق أدناه، ولكن مذاقها رائع. اقرأ اللصاقات! معظم أنواع الدقيق تضع على العلبة أفكاراً رائعة عن طرق تقديمها، أو يمكنك أن تزور موقع الشركة من أجل المزيد من أفكار الوصفات. وسّع

ذخيرتك من المخبوزات عن طريق اكتشافك المذاق الرائع لأنواع الخبز والمافن والكيك المصنوعة من الحبوب الكاملة. تشمل الماركات المفضلة لدينا:

- Bob's Red Mill Almond Meal Flour
- Bob's Red Mill 10 Grain Flour
- Bob's Red Mill Amaranth Flour
- Bob's Red Mill Barley Flour
- Bob's Red Mill Black Bean Flour
- Bob's Red Mill Garbanzo Bean Flour
- Bob's Red Mill Graham Flour
- Bob's Red Mill Triticale Flour
- Bob's Red Mill Pumpernickel Dark Rye Meal
- Bob's Red Mill Kamut Flour
- Bob's Red Mill White Bean Flour
- Bob's Red Mill or Hodgson Mill Soy Flour
- Bob's Red Mill or Hodgson Mill Whole Wheat Pastry Flour

ملاحظة: يُطحن دقيق المعجنات خصوصاً للاستخدام في "متعة الحلوى".

- Hodgson Mill Oat Bran Flour
- Hodgson Mill Whole Grain Rye Flour
- Hodgson Mill Organic Spelt Flour

ملاحظة: إن شركة **Arrowhead Mills** تصنع أيضاً تشكيلة واسعة من أنواع الدقيق العضوي المغذية.

- دقيق الذرة المطحون بالرحى. إنه رائع من أجل تحضير خبز ذرة صحي.
- البذور النيئة. كما هو الحال في المكسرات، لا يجب أن تُحمص البذور بالزيت. اشترِ بذور دوار الشمس، والخشخاش، والسمن، واليقطين.
- الصلصات والتوابل. في محلات الأغذية الطبيعية سوف تجد مجموعة واسعة من صلصات الشعوب المثيرة. حاول أن تجرب النكهات التايلندية والهندية. إذا قمت بالاستفادة من الصلصات، والتوابل الصحية المحضرة، يمكنك بسهولة أن تضيف نكهة التوابل لأطباق الدجاج والتوفو (عذيمة النكهة)، وأن تضيف النكهة لأطباق الخضار، والفاصولياء/القول، والحبوب الكاملة. استعمل الصلصات والتوابل في الشواء، وذلك كمرق تخليل لإعطاء النكهة للسمك، والدواجن، والتوفو، وكصلصة للأطباق الجانبية المصنوعة من الحبوب الكاملة. معظم الصلصات والتوابل تحتوي على السكر فعلاً، ولكن الكمية التي تتناولها تكون قليلة بشكل دائم تقريباً. طالما أنك تستعمل التوابل على أنها توابل فأمورك بخير. كن مبدعاً! وإذا كنت تعوز الإبداع يمكنك دائماً أن تقرأ لصاقة المنتج من أجل الاقتراحات الموجودة! إن بعضاً من الصلصات والتوابل المفضلة لدينا هي:

- Thai Kitchen Thai Barbecue Sauce
- Thai Kitchen Spicy Thai Chili Sauce
- Thai Kitchen Lemongrass Splash

- Thai Kitchen Sweet Red Chili Sauce
- Thai Kitchen Light Sweet Plum Dipping Sauce
- Annie's Naturals Original Recipe BBQ Sauce
- Annie's Naturals Smokey Maple BBQ Sauce
- Annie's Naturals Organic Honey Mustard
- Annie's Naturals Organic Horseradish Mustard
- Annie's Naturals Organic Raspberry Mustard
- **المعكرونة والسباغيتي المصنوعة من الحبوب الكاملة.** تحتوي محلات الأغذية الطبيعية على الاختيار الأوسع من منتجات المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة. نحن نحب المعكرونة المصنوعة من الحبوب المصنوعة من الحبوب الكاملة من ماركة Hodgson Mills، والتي تحتوي بعض أنواعها على بذور الكتان المطحون.
- **أقراص الفطائر الكاملة القمح.** إن هذه رائعة لتحضير الكيش <sup>[37]</sup> وفطيرة الفواكه ولكن يجب أن تحضر بدون زيوت مهدرجة. ابحث عنها في قسم المجمدات في محلات الأغذية الطبيعية.
- **الفطائر Pies.** تقول شركة Natural Feast أنها تحضر "الفطائر الأكثر صحة في العالم"، وربما تكون على حق. تصنع هذه الفطائر بدون زيوت مهدرجة، ولا تحتوي على سكر مكرر، أو مواد مضافة، أو مواد حافظة، أو زيوت نباتية مكررة. كما أنها تحتوي على مقدار أقل من السرعات الحرارية مقارنة مع الفطيرة العادية. لسوء الحظ، فإن فطائر Natural Feast من الصعب قليلاً إيجادها. بإمكانك أن تطلبها من موقعها على الإنترنت [www.NaturalFeast.com](http://www.NaturalFeast.com). تشمل الأنواع المفضلة عندنا:
  - Natural Feast Apple Gourmet Streusel Pie
  - Natural Feast Blueberry Gourmet Streusel Pie
  - Natural Feast Chocolate Mousse Pie
- **عجينة البيتزا المصنوعة من القمح الكامل.** لكي تزيد المحتوى الغذائي للبيتزا، اشترِ العجينة المصنوعة من القمح الكامل، والتي تصنع بدون زيوت مهدرجة، وتأكد من أن تحضر البيتزا بالكثير الكثير من الخضار. نحن نحب أن نأتي بأفكار جديدة عند تحضير البيتزا المنزلية. بعض الأمثلة:
  1. **Italian Perfect Pizza.** قبل أن تحبز عجينة البيتزا المحضرة، ادهنها بالقليل من زيت الزيتون أول عصرة. أضف الطماطم المقطعة حديثاً، ثم رش قليلاً من زيت الزيتون أول عصرة، ثم أضف جبن الموزاريلا الطازج والمقطع لشرائح رقيقة، والزيتون الأسود المقطع، وأوراق الحبق الطازجة، والثوم المهروس.
  2. **Greek Goddess Pizza.** قبل الخبز، ادهن العجينة المحضرة بالقليل من زيت الزيتون أول عصرة، ثم أضف الكثير من أوراق السبانخ الطازجة، والطماطم الطازجة المفرومة، وجبن فيتا المفتت، وزيتون كالاماتا، والصنوبر.
  3. **Veggie Lovers Delight.** غطّ عجينة البيتزا المحضرة بصلصة الطماطم المفضلة لديك، وجبن الموزاريلا القليل الدسم، وأنوية الذرة المجمدة، والطماطم المجففة في الشمس (المنقوعة بدايةً في الماء لإعادة تميئها)، والفليفلة الحمراء المقطعة، والفطر الياض الطازج. من أجل المزيد من البروتين، يمكنك دائماً أن تضيف شرائح سق ببيروني الصويا... يبدو أنها غريبة قليلاً، ولكنها لذيذة بشكل مفاجئ! عندما تنتهي البيتزا، رشّ الفلفل الأبيض، والملح، والأوريغانو، والقليل من جبن بارما المبشور الطازج.

#### 4. **South of the Border Pizza**. غطّ عجينة البيتزا المحضّرة بالنوع المفضل من الصلصة، ثم أضف

الفاصولياء السوداء المجففة والمغسولة، وفليفلة الجالابينو أو فليفلة تشيلي الخضراء المعلبة المفرومة، والجبن الحار القليل الدسم، وأنوية الذرة المجمدة. عندما تنتهي البيتزا، ضع على الوجه أوراق الكزبرة المفرومة الطازجة، والكريما الرائبة القليلة الدسم.

- **الرافيولي** <sup>[38]</sup> **المجمدة**. يمكن لعشاء الرافيولي أن يكون صحياً. عندما يكون *الشيف* قد عانى من يوم شاق كله عمل، فإن الرافيولي يمكن أن تنقذه. لكي تصنع وجبة كاملة، ابحث عن رافيولي صحية طبيعية بالكامل، ثم أضف النوع المفضل لديك من صلصة الطماطم، اقلي بسرعة طبقاً جانبياً من الخضار الطازجة أو المجمدة في زيت الزيتون أول عصرة والثوم، ثم ضع على الوجه ملعقة طعام أو اثنتين من جبن بارما المبشور حديثاً. عند البحث عن الرافيولي الصحية، تذكر الخطوط العامة التالية:

1. الرافيولي المختارة يجب أن تكون محضّرة من مكونات كاملة. بدون زيوت مهدرجة أو مهدرجة جزئياً، وبدون زيوت نباتية مكررة.
2. يجب أن تكون الرافيولي محشوة بشكل أساسي بالخضار، وليس بالجبن. تجنّب الرافيولي باللحمة، فهي تحتوي بشكل دائم على الكثير من الدهن المشبع. يجب ألا تحتوي عبوة الرافيولي على أكثر من 3 غرامات من الدهن المشبع لكل حصة.

**ملاحظة.** نحن نعتزف بأنه من الصعب إيجاد الرافيولي المحضّرة من القمح الكامل. نحن نحب ماركة **Soy Boy** وهي رافيولي خضارية محشوة بالخضار. على الرغم من أن المصنّع لا يستعمل المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل، فإن المكونات الأخرى طبيعية بالكامل وصحية. هذه الماركة من الرافيولي قليلة الدهن المشبع، وبما أنها مليئة بالخضار، فهي غنية بالألياف على الرغم من أنها محضّرة بدون دقيق الحبوب الكاملة. إن النوع المفضل لدينا هو **Soy Boy Roasted Red Pepper and Tofu Filling** مع 3.5 غرام من الألياف، و 10 غرامات من البروتين ونصف غرام فقط من الدهن المشبع لكل حصة.

- **خلطات حساء الفاصولياء الجافة.** تحتوي محلات الأغذية الطبيعية عادةً على تشكيلة جيدة من خلطات حساء الفاصولياء الجافة المحضّرة من مكونات صحية طبيعية بالكامل. هذه الأنواع من الحساء لها مذاق مثل الحساء المنزلي، كما أنه من السهل جداً تحضيرها. إن الماركة المفضلة لدينا دائماً هي Bob's Red Mill 13 Bean Soup Mix.

- **الحبوب.** تحتوي محلات الأغذية الصحية على مجموعة أوسع، وأكثر إثارة من الحبوب الكاملة مما يتوافر في مراكز التسوق. Bob's Red Mill تباع تقريباً أي نوع من الحبوب يمكنك تخيله، بالإضافة إلى العديد من توليفات الحبوب. يمكن للحبوب أن تكون طبقاً جانبياً رائعاً غنياً بالألياف على الغداء أو العشاء، كما أن تحضيرها سهل جداً. قم بتحضير بيلاف الحبوب بقلي الثوم والبصل المفروم الناعم في زيت الزيتون أول عصرة بسرعة، ثم أضف بعض المكسرات المفرومة، والحبوب المطهّوة جزئياً، والأعشاب المفرومة الطازجة. أو ببساطة، ضع على وجه الحبوب القليل من زيت الزيتون أول عصرة، أو زيت الكتان، وملعقة طعام من جبن بارما المبشور حديثاً. أضف الحبوب إلى الحساء أو السلطات. جرّب الحبوب الكاملة التالية:

- القطيفة
- الحنطة السوداء
- الكُسكس المصنوع من القمح الكامل

- الدخن
- الكينوا
- الشعير الكامل
- ثمرة القمح وثمره الجاودار
- قمح البرغل
- تريتيكالي
- Bob's Red Mill 3 Grain Wild Rice Blend
- Bob's Red Mill Wild Rice & Brown Rice

نتمنى أن تكونوا راضين، حياة الأغذية الكاملة تتطلب منك عدم الملل. إن الأغذية الكاملة هي فعلاً ذات مذاق أفضل من الأغذية المعالجة، كما أنه من السهل إيجاد الأغذية الكاملة. والآن بعد أن ملأت خزانة مطبخك، حان الوقت لأن تخطط لوجباتك في علاج الشاطئ الذهبي.

## التخطيط للوجبات:

### أسبوعان من الوجبات في علاج الشاطئ الذهبي

العديد من كتب الصحة والحميات تفشل في تبيين الحاجة لتخطيط الوجبات حسب الزبون. فالعديد من هذه الكتب تقدم قائمة معينة يجب على الجميع أن يتبعها لمدة أسبوع، أو اثنين، أو حتى ثلاثة أسابيع. ويقترح المؤلفون بأن الالتزام القاسي بقوائم معينة هو أمر متطلب لتخفيف الوزن والحفاظ على الصحة. هذا لا يبدو أمراً معقولاً بالنسبة لنا، ونظن بأن ذلك يلعب دوراً كبيراً في تفسير فشل الكثير من الحميات: إنها ببساطة لا تقدم خطط أكل معقولة للحياة الواقعية. إن خطط الوجبات عندنا هي حسب طلبك، ومفصلة حسب تفضيلات المذاق الشخصية لديك، وحسب حاجاتك الشخصية للطاقة.

### تناول ثلاث وجبات متوازنة يومياً

عند التخطيط لوجباتك، فكر بالتغذية والتوازن. لقد أعطتك الأقسام المبكرة من هذا الكتاب حقائق واقعة حول التغذية. والآن حان الوقت لتتعلم كيف تحضر وجبات متوازنة سوف تساعدك في أن تخفف وزنك، وتبقى صحيح الجسم.

إن الطريقة الأكثر عملية لكي تطبق علاج الشاطئ الذهبي هو بأن تبدأ بأكل ثلاث وجبات متوازنة يومياً. وتتكون الوجبة المتوازنة من:

1. الحبوب الكاملة الغنية بالعناصر المغذية (المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، والأرز الأسمر، والفاصولياء/القول أو البطاطا)
2. الفواكه و/أو الخضار
3. الدهون الصحي
4. البروتين

عندما يتم تناول الوجبات المتوازنة بفواصل منتظمة، تبقى مستويات السكر لديك مستقرة، كما أن مستوى طاقتك وأداءك الذهني يكون مثالياً، كما أن إفراز الأنسولين - الهرمون المخزن للدهن - يبقى منخفضاً. وهكذا تنتبض شهيتك بشكل طبيعي، ويصبح فقدان الوزن أسهل.

بغض النظر عن مستوى فعاليتك ووزنك، فإن تناول ثلاث وجبات متوازنة، وغنية بالعناصر المغذية يومياً هو السبيل الأسهل والأكثر إمتاعاً باتجاه الصحة، والحيوية، والعافية. بالاعتماد على برنامجك وعلى مستوى فعاليتك، فقد تحتاج لأن تأكل وجبة خفيفة أو اثنتين يومياً. إن الوجبات الخفيفة الصحية هي جزء مقبول تماماً في علاجنا. إياك وأن تجعل نفسك تتضور جوعاً! وبالطريقة

نفسها، فإن الوجبات الخفيفة ليست بالأمر الإلزامي. وما هو بنفس الأهمية أيضاً ألا تأكل إن لم تكن جائعاً.

على الرغم من أن بعض الكتب المهمة بعافية الجسم تتصح بتناول خمس أو ست وجبات صغيرة يومياً، فنحن نقترح بأن تلتزم بالوجبات الرئيسية الثلاثة التقليدية للأسباب الثلاثة الهامة التالية:

1. إنه لمن الأكثر ملائمة وتوافقية مع برنامج الحياة في المجتمع والعمل أن تتناول ثلاث وجبات متوازنة كبيرة نسبياً، بدلاً من أن تتناول خمس إلى ست وجبات صغيرة كل ساعتين إلى ثلاثة. إن التخطيط لوجبات صغيرة صحية هو أمر مجهد، ويستهلك وقتاً كثيراً.
2. إن تناول وجبات صغيرة هو أمر غير مرضٍ من الناحية الفيزيولوجية والنفسية. والتخطيط لوجبات صغيرة صحية يتطلب تقييداً واعياً لحجم الحصة في كل وجبة، إلا إذا كنت شديد الفعالية، أو إذا لم تشكل لديك زيادة الوزن مشكلة من قبل. إذا تناولت ثلاث وجبات يومياً فقط، يمكنك أن تترك الطاولة وأنت تشعر بالشبع بعد كل وجبة، ومع ذلك تقوم بتخفيف وزنك، طالما أنك تختار فقط الأغذية الكاملة التي يستحسنها علاج الشاطئ الذهبي.
3. إن تناول وجبات كبيرة (تؤمن 20 إلى 40 بالمئة من احتياجاتك اليومية من السرعات الحرارية) يمكنه أن يزيد استقلالك بنسبة مئوية قليلة أو ما شابه في الساعات القليلة التي تلي وقت الوجبة. أما الوجبات الأصغر فلها تأثير أقل على معدل الاستقلاب لديك. كلما كان استقلابك أسرع، كان حرقك أسرع للسرعات الحرارية.

## الوجبات الخفيفة مسموح بها ولا حاجة لأن تكون متوازنة

معظم الناس، وبشكل خاص الأشخاص الذين يمارسون التمارين، يجدون بأنهم يحتاجون لأن يأكلوا على الأقل وجبة خفيفة يومياً. والكثير من الأشخاص شديدي الفعالية يأكلون وجبات خفيفة كبيرة جداً حتى أنها تعتبر وجبات صغيرة. وهذا أمر ممتاز طالما أنك تتناول هذه الوجبات الخفيفة فقط عندما تحس بالجوع. إياك وأن تأكل إذا لم تحس بالجوع.

الوجبات الخفيفة يجب أن تتكون فقط من أغذية كاملة صحية، ولكنها لا تحتاج لأن تكون متوازنة. مثلاً، إذا لم تكن شديد الفعالية وتجوع قليلاً بين الوجبات، فمن المقبول تماماً أن تتناول تفاحة واحدة فقط كوجبة خفيفة. لا تشعر بأنك تحتاج لأن تضيف الجبن، والمقرمشات المصنوعة من الحبوب الكاملة من أجل التوازن إذا لم تكن تحس بتلك الدرجة من الجوع. ومع ذلك، إذا كنت تميل لأن تكون فعالاً، وكنت تجوع عندما تتناول تفاحة واحدة فقط بين الوجبات، فعندها يجب أن تحقق التوازن. يجب أن تتكون الوجبات الخفيفة المتوازنة من أحد أنواع الفواكه و/أو أغذية كربوهيدراتية كثيفة، القليل من الدهن، والقليل من البروتين. الكربوهيدرات في الفواكه، و/أو الأغذية الكربوهيدراتية تؤمن الطاقة، أما الدهن والبروتين فيساعدان في دفع الجوع.

## خطط الوجبات



سوف نعطيكم خططاً مختلفة للوجبات، وذلك بالاعتماد على الجنس ومستوى الفعالية. وعلى الرغم من أننا نعطيكم خطط الوجبات، واقتراحات حول حجم الحصّة كي نسهل عليكم البداية، فنحن لا نريدكم أن تنقيدوا بخطوط عامة قاسية عند اتباعكم علاج الشاطئ الذهبي. وعلى المدى البعيد، إن الاختيار الدائم للأغذية الصحية له تأثير على فقدان الوزن، وتحسين الصحة أكثر بكثير من أن تقلق حول حجم الحصّة، ومحتوى السعرات الحرارية. كلما قلّت الأغذية غير الصحية التي تأكلها، كلما تحسّن وضعك على المدى البعيد.

إن عدم المرونة فيما يخص حجم الحصّة سوف يقودك للفشل لا محالة. بدلاً من ذلك، تعود أن تستمع إلى جسمك. تناول الطعام فقط عندما تشعر بالجوع، وتوقف عندما تحس بالشبع. تزود بشكل رئيسي (مثالياً بشكل حصري) بالأغذية الصحية الغنية بالعناصر المغذية. قم بتحديد حجم الحصّة من "متعّتك من الحلويات"، وليس من وجباتك الغنية بالعناصر المغذية. وإذا كنت تتبع علاجنا بغية تخفيف الوزن فنحن نعلم أن هذه النصيحة هي أمر مختلف قليلاً عما اعتدت على سماعه، ولكن اسأل نفسك عن أي شيء قد جرّبته قبلاً، هل نجح فعلاً؟

إلى أن تصبح حسن الاطلاع على اختيار أغذية كاملة صحية جديدة في مراكز التسوق ومحلات الأغذية الصحية، فنحن نشجّعك على أن تستفيد من قائمة أغذية الشاطئ الذهبي في التخطيط لوجباتك. إن قائمة أغذية الشاطئ الذهبي مقسمة إلى نفس الأصناف تماماً التي نستعملها في خطط الوجبات. حتى أننا نزودكم في هذه القائمة باقتراحات حول حجم الحصّة وذلك لكي نساعدكم في التخطيط.

استعمل الدليل التالي لكي تحدد مستوى الفعالية لديك. إذا كنت تتمرن فقط في أيام معينة، أو كانت واجباتك في العمل تتغير بشكل كبير من يوم لآخر، فقد تحتاج لأن تضبط حميتك على أساس يومي. ليس هناك خطأ في أن تتّبع خطة الوجبة *الخفيفة جداً* لأحد الأيام، ثم تتّبع خطة الوجبة *المعتدلة*، أو حتى *الفعّالة* في اليوم التالي.

\_\_\_\_\_ الفعالية *الخفيفة جداً* هي الجلوس أمام مكتب لمعظم اليوم، قيادة السيارة للعمل، القراءة والكتابة.  
\_\_\_\_\_ الفعالية *الخفيفة* تتضمن التسوق، الركض لمسافة قصيرة، العناية بالطفل، الطهو، والعمل المنزلي الخفيف. إن الذهاب مرةً واحدة إلى البقالة لا يزال يعد ضمن الفعالية الخفيفة جداً، ولكن قضاء عدة ساعات في التسوق أو الركض ينقلك إلى الفعالية الخفيفة.

\_\_\_\_\_ الفعالية *المعتدلة* تتضمن فعالية يومية خفيفة بالإضافة إلى تمارين معتدلة إلى شديدة الفعالية لمدة 30 إلى 35 دقيقة، وذلك مثل تدريبات علاج الشاطئ الذهبي. إن العمل الخارجي لعدة ساعات، مثل العمل الخفيف في الساحة، يؤهل أيضاً للفعالية المعتدلة طالما أنك واقف على قدميك لمعظم الوقت.

\_\_\_\_\_ شديد *الفعالية* تتضمن الفعالية اليومية الخفيفة بالإضافة إلى 30 إلى 35 دقيقة من تدريبات علاج الشاطئ الذهبي ذات الشدة المعتدلة إلى المرتفعة وبالإضافة إلى 20 إلى 25 دقيقة من تمارين الأيروبيك. وبشكل بديل، إن العمل الشاق الخارجي طوال اليوم يؤهل للفعالية الشديدة.

## السبيل السريع لتخفيف الوزن

إذا كنت حالياً مفرط الوزن، وقمت باتباع خطط الوجبات التي نوردتها أدناه وذلك بالاعتماد على التقييم الصادق لمستوى فعاليتك، فسوف تخفف من وزنك. وكلما كنت مفرط الوزن، كان فقدانك للوزن الزائد أسرع. ومع ذلك، إذا كنت تريد أن تسرع من فقدانك للوزن، جرّب واحداً أو أكثر من الاقتراحات التالية. لا تحذف أي وجبة ولا تغش في خطط الوجبات.

1. قم بتناول ثلاث وجبات يومياً فقط. احذف الوجبات الخفيفة بشكل كامل. أو، جرّب أن تتناول وجبة خفيفة تقل عن مستوى فعاليتك الحالي بدرجة. مثلاً، إذا كنت شديد الفعالية، تناول وجبة خفيفة تعتمد على الفعالية المعتدلة.

2. احذف متعة الحلويات اليومية، أو اسمح لنفسك بمقدار ملاعق قليلة فقط.

3. قم بتمارين المقاومة الدورية التابعة لعلاج الشاطئ الذهبي لمدة 30 دقيقة وذلك لثلاث مرات أسبوعياً، ولكن أضف 25 دقيقة من تمارين الأيروبيك لتمريناتك الروتينية في علاج الشاطئ الذهبي، وذلك لمرة واحدة، أو اثنتين، أو حتى ثلاث مرات أسبوعياً. قم بهذا على الرغم من محافظتك على وجبتك الخفيفة في مستوى الفعالية الخفيف أو المعتدل.

## خطة الوجبات الأساسية للنساء ذوات الفعالية الخفيفة جداً\*

(\*) الفعالية الخفيفة جداً هي الجلوس أمام مكتب لمعظم اليوم، قيادة السيارة للعمل، القراءة والكتابة

الفطور:

- ☐ حصة من الفواكه
- ☐ حصة من الكربوهيدرات الكثيفة
- ☐ حصة من الدهون (أي نوع)
- ☐ حصة من البروتين (أي نوع)
- ☐ قهوة أو شاي (عند الرغبة)

الغداء والعشاء:

- 1 ☐ أو 2 حصة من الخضار
- 1/2 ☐ حصة من الكربوهيدرات الكثيفة
- ☐ حصة من الدهون (أي نوع)
- ☐ حصة من البروتين (أي نوع)
- ☐ قهوة أو شاي (عند الرغبة)

تذكّر:

- ☐ واحدة من حصصك من الدهون في وقت ما أثناء اليوم يجب أن تكون إما بذور الكتان، أو زيت الكتان.
- ☐ واحدة من حصصك من البروتين في وقت ما أثناء اليوم يجب أن تكون إما السمك، أو الصويا.
- ☐ حدّد الدهون المشبع بمقدار 20 غراماً يومياً إذا كنت صحيح الجسم، وبمقدار 15 غراماً إذا كانت لديك حالة قلبية أو التهابية. لا حاجة لأن تحسب الدهون الموجود في السمك.

ماذا عن المتعة اليومية؟

بالإضافة للوجبات (النظامية والخفيفة)، يُسمح لك بتناول متعة حلويات صغيرة واحدة يومياً في أي وقت ترغبه من اليوم.

## خطة الوجبات الأساسية للنساء ذوات الفعالية الخفيفة\*

(\*) الفعالية الخفيفة تتضمن التسوق، الركض لمسافة قصيرة، العناية بالطفل، الطهو، والعمل المنزلي الخفيف. إن الذهاب مرة واحدة إلى البقالة لا يزال يعد ضمن الفعالية الخفيفة جداً، ولكن قضاء عدة ساعات في التسوق أو الركض ينقلك إلى الفعالية الخفيفة.

### الفطور:

- ☐... حصة من الفواكه
- ☐... حصة من الكربوهيدرات الكثيفة
- ☐... حصة من الدهون (أي نوع)
- ☐... حصة من البروتين (أي نوع)
- ☐... قهوة أو شاي (عند الرغبة)

### الوجبة الخفيفة:

ملاحظة: إذا كنت لا ترغب بأن تأكل وجبة خفيفة، يمكنك أن تدمج الطعام التالي في الفطور، أو الغداء، أو العشاء بدلاً من ذلك.

- ☐... حصة من الفواكه

### الغداء والعشاء:

- 1 ☐... أو 2 حصة من الخضار
- 1/2 ☐... حصة من الكربوهيدرات الكثيفة
- ☐... حصة من الدهون (أي نوع)
- ☐... حصة من البروتين (أي نوع)
- ☐... قهوة أو شاي (عند الرغبة)

### تذكر:

- ☐... واحدة من حصصك من الدهون في وقت ما أثناء اليوم يجب أن تكون إما بذور الكتان، أو زيت الكتان.
- ☐... واحدة من حصصك من البروتين في وقت ما أثناء اليوم يجب أن تكون إما السمك، أو الصويا.
- ☐... حدّد الدهون المشبع بمقدار 20 غراماً يومياً إذا كنت صحيح الجسم، وبمقدار 15 غراماً إذا كانت لديك حالة قلبية أو التهابية. لا حاجة لأن تحسب الدهون الموجود في السمك.

### ماذا عن المتعة اليومية؟

بالإضافة للوجبات (النظامية والخفيفة)، يُسمح لك بتناول متعة حلويات صغيرة واحدة يومياً في أي وقت ترغبه من اليوم.

## خطة الوجبات الأساسية للنساء ذوات الفعالية المعتدلة(\*)

(\*) **الفعالية المعتدلة** تتضمن **فعالية يومية خفيفة** بالإضافة إلى **تمارين معتدلة** إلى **شديدة الفعالية** لمدة 30 إلى 35 دقيقة، وذلك مثل **تدريبات علاج الشاطئ الذهبي**. إن **العمل الخارجي** لعدة ساعات، مثل **العمل الخفيف في الساحة**، يؤهل أيضاً **للفعالية المعتدلة** طالما أنك واقف على قدميك لمعظم الوقت.

#### الفطور:

- ☐ ... حصة من الفواكه
- ☐ ... حصة من الكربوهيدرات الكثيفة
- ☐ ... حصة من الدهن (أي نوع)
- ☐ ... حصة من البروتين (أي نوع)
- ☐ ... قهوة أو شاي (عند الرغبة)

#### الوجبة الخفيفة:

ملاحظة: إذا كنت لا ترغب بأن تأكل وجبة خفيفة، يمكنك أن تدمج أنواع الطعام التالية في الفطور، أو الغداء، أو العشاء بدلاً من ذلك.

- ☐ ... حصة من الكربوهيدرات الكثيفة، أو حصة من الصويا، أو منتجات الألبان
- ☐ ... نصف حصة من المكسرات، أو البذور، أو زبدة المكسرات
- ☐ ... حصة من الفواكه

#### الغداء والعشاء:

- 1 أو 2 حصة من الخضار
- 1½ حصة من الكربوهيدرات الكثيفة
- حصة من الدسم (أي نوع)
- حصة من البروتين (أي نوع)
- قهوة أو شاي (عند الرغبة)

#### تذكر:

- ☐ ... واحدة من حصصك من الدهن في وقت ما أثناء اليوم يجب أن تكون إما بذور الكتان، أو زيت الكتان.
- ☐ ... واحدة من حصصك من البروتين في وقت ما أثناء اليوم يجب أن تكون إما السمك، أو الصويا.
- ☐ ... حدّد الدهن المشبع بمقدار 20 غراماً يومياً إذا كنت صحيح الجسم، وبمقدار 15 غراماً إذا كانت لديك حالة قلبية أو التهابية. لا حاجة لأن تحسب الدهن الموجود في السمك.

#### ماذا عن المتعة اليومية؟

بالإضافة للوجبات (النظامية والخفيفة)، يُسمح لك بتناول متعة حلويات صغيرة واحدة يومياً في أي وقت ترغبه من اليوم.

## خطة الوجبات الأساسية للنساء الشديديات الفعالية(\*)

(\*) شديد الفعالية تتضمن الفعالية اليومية الخفيفة بالإضافة إلى 30 إلى 35 دقيقة من تدريبات علاج الشاطئ الذهبي ذات الشدة المعتدلة إلى المرتفعة، وبالإضافة إلى 20 إلى 25 دقيقة من تمارين الأيروبيك. وبشكل بديل، إن العمل الشاق الخارجي طوال اليوم يؤهل للفعالية الشديدة.

#### الفطور:

- ☐... حصة من الفواكه
- ☐... حصة من الكربوهيدرات الكثيفة
- ☐... حصة من الدهون (أي نوع)
- ☐... حصة من البروتين (أي نوع)
- ☐... قهوة أو شاي (عند الرغبة)

#### الوجبة الخفيفة:

ملاحظة: إذا كنت لا ترغب بأن تأكل وجبة خفيفة، يمكنك أن تدمج أنواع الطعام التالية في الفطور، أو الغداء، أو العشاء بدلاً من ذلك.

- ☐... حصة من الكربوهيدرات الكثيفة
- ☐... نصف حصة من المكسرات، أو البذور، أو زبدة المكسرات
- ☐... حصة من الفواكه
- ☐... حصة من الصويا، أو منتجات الألبان

#### الغداء والعشاء:

- 1 ☐... أو 2 حصة من الخضار
- 1/2 ☐... حصة من الكربوهيدرات الكثيفة
- ☐... حصة من الدسم (أي نوع)
- ☐... حصة من البروتين (أي نوع)

#### تذكّر:

- ☐... واحدة من حصصك من الدهون في وقت ما أثناء اليوم يجب أن تكون إما بذور الكتان، أو زيت الكتان.
- ☐... واحدة من حصصك من البروتين في وقت ما أثناء اليوم يجب أن تكون إما السمك، أو الصويا.
- ☐... حدد الدهون المشبع بمقدار 20 غراماً يومياً إذا كنت صحيح الجسم، وبمقدار 15 غراماً إذا كانت لديك حالة قلبية أو التهابية. لا حاجة لأن تحسب الدهون الموجود في السمك.

#### ماذا عن المتعة اليومية؟

- ☐... بالإضافة للوجبات (النظامية والخفيفة)، يُسمح لك بتناول متعة حلويات صغيرة واحدة يومياً في أي وقت ترغبه من اليوم.

## خطة الوجبات الأساسية للرجال ذوي الفعالية الخفيفة جداً (\*)

—  
(\*) **الفعالية الخفيفة جداً** هي الجلوس أمام مكتب لمعظم اليوم، قيادة السيارة للعمل، القراءة والكتابة.

الفتور:

- |                                    |                               |
|------------------------------------|-------------------------------|
| □... حصة من الفواكه                | □... حصة من البروتين (أي نوع) |
| □... حصتان من الكربوهيدرات الكثيفة | □... قهوة أو شاي (عند الرغبة) |
| □... حصة من الدسم (أي نوع)         |                               |

الغداء والعشاء:

- |                                    |                               |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1 □... أو 2 حصة من الخضار          | □... قهوة أو شاي (عند الرغبة) |
| □... حصتان من الكربوهيدرات الكثيفة |                               |
| 1/2 □... حصة من الدسم (أي نوع)     |                               |
| □... حصة من البروتين (أي نوع)      |                               |

تذكر:

- ... واحدة من حصصك من الدهن في وقت ما أثناء اليوم يجب أن تكون إما بذور الكتان، أو زيت الكتان.
- ... واحدة من حصصك من البروتين في وقت ما أثناء اليوم يجب أن تكون إما السمك، أو الصويا.
- ... حدّد الدهن المشبع بمقدار 20 غراماً يومياً إذا كنت صحيح الجسم، وبمقدار 15 غراماً إذا كانت لديك حالة قلبية أو التهابية.

ماذا عن المتعة اليومية؟

- ... بالإضافة للوجبات (النظامية والخفيفة)، يُسمح لك بتناول متعة حلويات صغيرة واحدة يومياً في أي وقت ترغبه من اليوم.

## خطة الوجبات الأساسية للرجال ذوي الفعالية الخفيفة(\*)

—  
(\*) **الفعالية الخفيفة** تتضمن التسوق، الركض لمسافة قصيرة، العناية بالطفل، الطهو، والعمل المنزلي الخفيف. إن الذهاب مرة واحدة إلى البقالة لا يزال يعد ضمن الفعالية الخفيفة جداً، ولكن قضاء عدة ساعات في التسوق أو الركض ينقلك إلى الفعالية الخفيفة.

الفتور:

- |                                    |                               |
|------------------------------------|-------------------------------|
| □... حصة من الفواكه                | □... حصة من البروتين (أي نوع) |
| □... حصتان من الكربوهيدرات الكثيفة | □... قهوة أو شاي (عند الرغبة) |
| □... حصة من الدسم (أي نوع)         |                               |

الوجبة الخفيفة:

ملاحظة: إذا كنت لا ترغب بأن تأكل وجبة خفيفة، يمكنك أن تدمج الطعام التالي في الفطور، أو الغداء، أو العشاء بدلاً من ذلك.

... ☐ حصة من الفواكه

... ☐ حصة من الصويا، أو منتجات الألبان

الغداء والعشاء:

1 ... ☐ أو 2 حصة من الخضار

... ☐ حصتان من الكربوهيدرات الكثيفة

1/2 ... ☐ حصة من الدسم (أي نوع)

... ☐ حصة من البروتين (أي نوع)

تذكر:

... ☐ واحدة من حصصك من الدهون في وقت ما أثناء اليوم يجب أن تكون إما بذور الكتان، أو زيت الكتان.

... ☐ واحدة من حصصك من البروتين في وقت ما أثناء اليوم يجب أن تكون إما السمك، أو الصويا.

... ☐ حدّد الدهون المشبع بمقدار 20 غراماً يومياً إذا كنت صحيح الجسم، وبمقدار 15 غراماً إذا كانت لديك حالة قلبية أو التهابية.

ماذا عن المتعة اليومية؟

بالإضافة للوجبات (النظامية والخفيفة)، يُسمح لك بتناول متعة حلويات صغيرة واحدة يومياً في أي وقت ترغبه من اليوم.

## خطة الوجبات الأساسية للرجال ذوي الفعالية المعتدلة\*

(\*) الفعالية المعتدلة تتضمن فعالية يومية خفيفة بالإضافة إلى تمارين معتدلة إلى شديدة الفعالية لمدة 30 إلى 35 دقيقة، وذلك مثل تدريبات علاج الشاطئ الذهبي. إن العمل الخارجي لعدة ساعات، مثل العمل الخفيف في الساحة، يؤهل أيضاً للفعالية المعتدلة طالما أنك واقف على قدميك لمعظم الوقت.

الفطور:

... ☐ حصة من الفواكه

... ☐ حصة من البروتين (أي نوع)

... ☐ حصتان من الكربوهيدرات الكثيفة

... ☐ قهوة أو شاي (عند الرغبة)

... ☐ حصة من الدسم (أي نوع)

الوجبة الخفيفة:

ملاحظة: إذا كنت لا ترغب بأن تأكل وجبة خفيفة، يمكنك أن تدمج أنواع الطعام التالية في الفطور، أو الغداء، أو العشاء بدلاً من ذلك.

- ...□ حصّة من الفواكه
- ...□ حصّة من الكربوهيدرات الكثيفة
- ...□ حصّة من الصويا، أو منتجات الألبان
- ...□ حصّة من المكسرات، أو البذور، أو زبدة المكسرات

#### الغداء والعشاء:

- 1 ...□ أو 2 حصّة من الخضار
- ...□ حصتان من الكربوهيدرات الكثيفة
- 1/2 ...□ حصّة من الدسم (أي نوع)
- ...□ حصّة من البروتين (أي نوع)

#### تذكّر:

- ...□ واحدة من حصصك من الدهون في وقت ما أثناء اليوم يجب أن تكون إما بذور الكتان، أو زيت الكتان.
- ...□ واحدة من حصصك من البروتين في وقت ما أثناء اليوم يجب أن تكون إما السمك، أو الصويا.
- ...□ حدّد الدهون المشبع بمقدار 20 غراماً يومياً إذا كنت صحيح الجسم، وبمقدار 15 غراماً إذا كانت لديك حالة قلبية أو التهابية. لا حاجة لأن تحسب الدهون الموجود في السمك.

#### ماذا عن المتعة اليومية؟

بالإضافة للوجبات (النظامية والخفيفة)، يُسمح لك بتناول متعة حلويات صغيرة واحدة يومياً في أي وقت ترغبه من اليوم.

## خطة الوجبات الأساسية للرجال الشديدي الفعالية\*

(\*) شديد الفعالية تتضمن الفعالية اليومية الخفيفة بالإضافة إلى 30 إلى 35 دقيقة من تدريبات علاج الشاطئ الذهبي ذات الشدة المعتدلة إلى المرتفعة، وبالإضافة إلى 20 إلى 25 دقيقة من تمارين الأيروبيك. وبشكل بديل، إن العمل الشاق الخارجي طوال اليوم يؤهل للفعالية الشديدة.

#### الفطور:

- ...□ حصّة من الفواكه
- ...□ حصّة من الكربوهيدرات الكثيفة
- ...□ حصّة من البروتين (أي نوع)
- ...□ حصّة من الدهون (أي نوع)
- ...□ قهوة أو شاي (عند الرغبة)

#### الوجبة الخفيفة:

ملاحظة: إذا كنت لا ترغب بأن تأكل وجبة خفيفة، يمكنك أن تدمج أنواع الطعام التالية في الفطور، أو الغداء، أو العشاء بدلاً من ذلك.

- ...□ حصّة من الصويا، أو منتجات الألبان
- ...□ حصّة من الكربوهيدرات الكثيفة



□... حصة من المكسرات، أو البذور، أو زبدة المكسرات

□... حصتان من الفواكه

الغداء والعشاء :

1 □... أو 2 حصة من الخضار

حصتان من الكربوهيدرات الكثيفة

1/2 □... حصة من الدسم (أي نوع)

□... حصة من البروتين (أي نوع)

تذكر:

□... واحدة من حصصك من الدهون في وقت ما أثناء اليوم يجب أن تكون إما بذور الكتان، أو زيت الكتان.

□... واحدة من حصصك من البروتين في وقت ما أثناء اليوم يجب أن تكون إما السمك، أو الصويا.

□... حدّد الدهون المشبع بمقدار 20 غراماً يومياً إذا كنت صحيح الجسم، وبمقدار 15 غراماً إذا كانت لديك حالة قلبية أو التهابية. لا حاجة لأن تحسب الدهون الموجود في السمك.

ماذا عن المتعة اليومية؟

بالإضافة للوجبات (النظامية والخفيفة)، يُسمح لك بتناول متعة حلويات صغيرة واحدة يومياً في أي وقت ترغبه من اليوم.

## قائمة أغذية الشاطئ الذهبي

إن هذه القائمة مقسّمة إلى نفس الأصناف المستخدمة في خطط الوجبات التي ذكرناها سابقاً. جميع الأغذية الكاملة في هذه القائمة يمكن أن تؤكل كأساس لخطة غذائك الصحية. من أجل تشكيل النكهات ومن أجل التغذية المثلى، حاول أن تتوّع خياراتك من الأغذية قدر الإمكان. المقصود من قائمة أغذية الشاطئ الذهبي هي أن تكون دليلاً لكي تبدأ فقط، وهي ليست شاملة بحال من الأحوال. استعمل ما تعلمته في الفصول من 2 إلى 5 لكي تضيف المزيد من التنوع إلى حميتك.

### الكربوهيدرات

#### الخضار

حجم الحصة غير مهم على الإطلاق. هذه جميعها أغذية قليلة السعرات الحرارية، وغنية بالعناصر المغذية. كل كما تريد من هذه الأغذية.

- أرضي شوكي
- الهليون
- الفليفلة الجرسية
- البروكولي
- الكراث
- الفطر
- البصل

- أوراق اللفت
- الكرنب المسوق
- الملفوف
- الجزر
- الكرفس
- الباذنجان
- الفاصولياء الخضراء
- اللفت
- خضار السلطة من أي نوع، وكلما كانت أعمق
- كان ذلك أفضل
- البازيلاء الهشة
- البازيلاء الحلوة
- السبانخ
- القرع
- الطماطم
- صلصة الطماطم
- الكوسى

### الفواكه

إن الحصة بالنسبة للفواكه الطازجة هي تقريباً بحجم قبضتك المغلقة، أي كوب تقريباً. أما بالنسبة للفواكه الجافة، فالحصة الواحدة هي ربع كوب. من أجل عصير الفواكه، الحصة هي كوب واحد (نحن نقترح أن تحدّد تناولك من عصير الفواكه إذا كان تدبير الوزن مشكلة بالنسبة لك).

- التفاح
- المشمش
- الموز
- التوتيات (الفريز، العنابية، توت العليق، توت بوسين، التوت الأسود، إلخ)
- الشمام
- الكرز
- التوت البري
- الفواكه المجففة (الخوخ المجفف، الزبيب، الدراق
- المشمش المجفف... إلخ)
- عصير الفواكه مقبول إذا لم تكن مفرط الوزن
- الكريب فروت
- الكيوي
- الليمون
- اللايم (نوع من الليمون)
- المانجا
- الرحيقاني
- البرتقال
- الببايا
- الإجاص
- الأناناس
- البطيخ

### الكربوهيدرات الكثيفة

حصة واحدة تساوي نصف كوب من الحبوب المطهوه أو المعكرونة المطهوه، شريحة كبيرة واحدة من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، أو نصف كوب من الفاصولياء. هذه الأغذية كثيفة بالسعرات الحرارية، وكثيفة بالألياف، وكثيفة بالعناصر الغذائية، وهي تؤكل كاملة. لا مشكلة أبداً في أن تتناول كمية تزيد عن حجم الحصة إذا كنت ترغب بذلك. ولأن الكربوهيدرات الكثيفة الكاملة تحتوي على الألياف، فسوف تشبع وستتوقف عن الأكل بشكل طبيعي. إذا لم تكن لديك فكرة كيف

يبدو نصف كوب من غذاء ما، قم بقياس هذه الكمية عدة مرات لتتكون لديك فكرة. وبعد فترة وجيزة، سوف لن تكون لديك مشكلة في تحديد حجم الحصة من الكربوهيدرات الكثيفة.

- القטיפه
- الأرز الأسمر
- الحنطة السوداء
- البرغل
- الذرة
- القمح المجروش
- الكاموت
- الدخن
- الشوفان
- عصيدة دقيق الذرة (من الحبوب الكاملة فقط)
- البطاطا
- الكينوا
- الجاودار
- تورتيلا الذرة المطحونة بالرحى
- خبز البيتا المصنوع من الحبوب الكاملة
- والمطحونة بالرحى
- البطاطا الحلوة
- ثمرة القمح
- بذرة القمح المنتشة
- الشعير الكامل
- خبز الحبوب المصنوع من الحبوب الكاملة (مثل القمح الكامل)
- المقرمشات المصنوعة من الحبوب الكاملة
- المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة (مثل القمح الكامل)
- القمح الكامل
- الكُنْكُس المصنوع من القمح الكامل
- الأرز البري
- البطاطا الحلوة

تعتبر الفاصولياء أيضاً من الكربوهيدرات الكثيفة بالنسبة لخطط الوجبات. الحصة الواحدة

هي نصف كوب.

- الفاصولياء الحمراء (أدزوكي)
- الفاصولياء أناسازي
- الفاصولياء السوداء
- البازيلاء ذات البقعة السوداء
- الفاصولياء البنية
- الفاصولياء كانيلوني
- الحمص
- فول
- الفاصولياء العريضة
- العدس
- فول ليما (فول الزبدة)
- الفاصولياء البيضاء
- البازيلاء
- الفاصولياء المنقطة
- البازيلاء المقسومة

## البروتينات

### البروتين الحيواني

اشتر دائماً القطعة الأكثر هبراً من اللحم. اقتطع كل الدهن والجلد المرئي. (قطاع المطبخ تجعل اقتطاع الدهن أمراً بسيطاً). اختر الدجاج، والديك الرومي (الحبش) أبيض اللحم وذلك على

نقيض اللحم الغامق. إن الدهن في البروتين الحيواني يتكون بمعظمه من دهن مشبع سيئ. تذكر، يجب ألا تتناول أكثر من 15 إلى 20 غراماً من الدهن المشبع يومياً.

من السهل جداً تحديد حجم الحصة من البروتين الحيواني. حصة واحدة من البروتين الحيواني هي بحجم وسماكة راحة كفك. نحن نحب بشكل خاص هذه الطريقة بعينها لقياس حصتك من اللحم لأن الرجال والنساء ذوي العظام الكبيرة سوف يتناولون حصة أكبر من الرجال والنساء ذوي العظام الصغيرة. طريقة القياس نفسها تنطبق على الدجاج، الديك الرومي، اللحم الأحمر، لحم الطرائد. حاول أن تحدد نفسك بحصة واحدة يومياً من هذه الأغذية. إذا كنت تشبع بتناول لحوم كهذه، فسيكون من الصعب جداً أن تتناول جميع الحصص التي تحتاجها من الأغذية الصحية ذات البروتين الخارق، وهي السمك والصويا.

- لحم البقر (نحن نفضل أن تختار القطعة الطرية من لحم
- لحم الحمل
- الخاصة، الشرائح، أعلى الخاصة، مركز المؤخرة، لأن هذه هي
- الديك الرومي (الحبش)
- أكثر القطع هبراً)
- لحم العجل
- الدجاج

### البيض

البيض هو صنف بحد ذاته. الحصة الواحدة هي بيضتان كاملتان. لا تأكل أكثر من بيضتين (حصة واحدة) يومياً.

### الصويا

حصة واحدة من الصويا هي بحجم وسماكة راحة كفك. يجب أن تأكل على الأقل حصة واحدة من الصويا، أو حصة واحدة من السمك يومياً.

- التوفو
- بروتين نباتي معالج (محضّر من الصويا)
- التنبه
- برغر الخضار المحضر من بروتين الصويا

استعمل كوباً معيارياً للقياس (8 أونصات) 240 غ لكي تحدّد حجم الحصة لمنتجات الصويا هذه.

- فول إيداهامي (الحصة الواحدة هي نصف كوب)
- حليب الصويا (الحصة الواحدة هي كوب واحد)
- جبن الخضار المبشور (الحصة الواحدة هي كوب واحد)
- مكسرات الصويا، والتي تعرف أيضاً "بفول الصويا المحمّص الجاف" (الحصة الواحدة هي ربع كوب)
- صلصة تشيلي الصويا (الحصة الواحدة هي كوب واحد)

### السمك

من جديد، يمكنك استعمال حجم راحة كفك وسماكتها لتقدير حصة واحدة من الأغذية التالية. تذكر أن تأكل على الأقل حصة واحدة من الصويا، أو حصة واحدة من السمك كل يوم.

- البطليونس
- السرطان
- الدلفين (الماهي ماهي)
- الفلاوندر
- الأخفس
- الهلبوت
- الكركند
- الروفي البرتقالي
- المحارة
- القريدس
- النهاش
- التيلابيا

يجب أن يتم تناول أسماك مدهنة معينة لكي تتمتع بصحة علاج الشاطئ الذهبي. إن هذه هي أفضل مصادر الطبيعة لدهن أوميغا 3. يجب أن تتناول هذه الأنواع من السمك على الأقل مرتين أسبوعياً. من جديد، استعمل حجم راحة كفك، وسماكتها لتقدير حصة واحدة من الأغذية التالية.

- الأنشوفة
- القد الأسود
- طون البلوفين
- الرنكة
- الإسقمري
- سمك السمور
- السلمون
- السردين
- الشبص
- القاروس
- الترويت
- الطون الأبيض (البكورة)

### منتجات الألبان

الحصة الواحدة هي كوب (8 أونصات) 240 غ من الأغذية التالية.

- الحليب قليل الدسم
- اللبن قليل الدسم، أو الكفير (بدون سكر مضاف)
- من الصعب قليلاً قياس الجبن. وبما أن الجبن قليل الدسم يحتوي على مقدار أقل من الدهن المشبع من الجبن الكامل الدسم، فيمكنك أن تتناول ضعف الكمية.
- الجبن الكامل الدسم (الحصة الواحدة هي ربع كوب من الجبن المبشور)
- الجبن قليل الدسم (الحصة الواحدة هي نصف كوب من الجبن المبشور)

### الدهون

المكسرات، البذور، وزبدة المكسرات

حصة واحدة من المكسرات، أو البذور تساوي ملعقتي طعام مكومتين. حصة واحدة من زبدة المكسرات هي ملعقة طعام واحدة. تجنّب المكسرات والبذور التي تمّ تحميصها بالزيت. اشترِ فقط المكسرات النيئة، أو المكسرات الجافة المحمّصة.

- بذور السمسم، جافة محمّصة أو نيئة
- بذور دوار الشمس، جافة محمّصة أو نيئة
- بذور اليقطين، جافة محمّصة أو نيئة

- اللوز، أو زبدة اللوز الطبيعية بالكامل (نعيد: طبيعية بالكامل تعني بدون زيوت مهدرجة، وبدون زيوت مهدرجة جزئياً، نقطة انتهى)
- البلانر (الكاجو)، أو زبدة البلانر الطبيعية بالكامل
- الكستناء
- البندق، أو زبدة البندق الطبيعية بالكامل
- الفول السوداني، أو زبدة الفول السوداني الطبيعية بالكامل
- جوز البقان
- الصنوبر
- الفستق
- الطحينة (زبدة بذور السمسم)
- الجوز

### الزيوت والتوابل المدهنة

بالنسبة لجميع الزيوت، حصة واحدة هي ملعقة طعام واحدة.

- زيت الزيتون أول عصر، يستعمل للوصفات العديمة الحرارة أو العالية الحرارة
- زيت جوز الهند أول عصر، يستعمل للوصفات العديمة الحرارة أو العالية الحرارة
- زيت الكانولا العالي الأوليك، يستعمل للطهو
- زيت الكانولا المستخرج على البارد، يستعمل للوصفات العديمة الحرارة
- زيت العنبر العالي الأوليك، يستعمل للطهو
- زيت دوار الشمس العالي الأوليك، يستعمل للطهو
- زيت الكتان، يستعمل للوصفات العديمة الحرارة

### التوابل المدهنة تمتلك حجم حصة متغير

- الأفوكادو، الحصة الواحدة تعادل ربع ثمرة أفوكادو
- الزبدة، الحصة الواحدة تعادل ملعقة طعام واحدة
- المايونيز المعتمد على زيت الكانولا، الحصة الواحدة تعادل ملعقة طعام واحدة
- بذور الكتان، الحصة الواحدة تعادل 3 ملاعق طعام من بذور الكتان المطحون
- الزيتون، الحصة الواحدة تعادل 15 زيتونة صغيرة
- الحمص، الحصة الواحدة تعادل ربع كوب. تأكد من أن الحمص الذي تشتريه محضّر بزيت الزيتون، أو زيت الكانولا المستخرج على البارد.

### متعك اليومية من الحلويات

إنه لمن المقبول أن تدخل متعة صغيرة، أو تحلية وذلك كجزء من خطة وجبتك اليومية إذا رغبت بذلك. الأشخاص المفرطو الوزن سوف يستمتعون بفقدان أسرع للوزن إذا حذفوا هذه المتعة بشكل كامل - لا مفاجآت هنا. ومهما كان وزنك، فمن المهم من وجهة نظر صحية ألا تأكل ما

يزيد عن حصة تحلية واحدة يومياً. إذا كنت نحيلاً جداً وبحاجة لزيادة وزنك، أضف المزيد من الأغذية الصحية الغنية بالعناصر المغذية، وليس المزيد من الحلويات.

إذا كان كل ما تحتاجه هو مذاق حلو بعد وجبتك، جرب بعض اللقعات من الفواكه، أو المكسرات، أو حتى قضمة صغيرة من الشوكولاته الغامقة الطبيعية بالكامل والعالية النوعية، وذلك قبل أن تمتد يدك لتتناول الحلويات ذات السعرات الحرارية الفارغة والمثقلة بالسكر، وذلك على فرض أنها متوقّرة.

نحن نعرّف التحلية "متعة الحلويات" بأنها أغذية لذيذة المذاق محضّرة بشكل كامل من السكر والطحين. هذه الأغذية تحتوي على الأغلب مصادر طبيعية بالكامل للدسم المشبع مثل البيض، والحليب، والزبدة. قد تحتوي التحلية على السكر، القشدة، الزبدة والطحين. ومن الممكن - والصحيح أنه من الواجب - أن تحتوي أيضاً على المكسرات، والفواكه كلما كان ذلك ممكناً. تذكر، أن التحلية في علاج الشاطئ الذهبي يجب أن تكون طبيعية بالكامل وعلى الإطلاق، ولا يسمح أبداً بأن تحتوي على دهن "الضوء الأحمر" المتحوّل والموجود في المارجرين، الزيوت المهدرجة، الزيوت المهدرجة الجزئية أو الدهن النباتي.

من الواضح أن الأكثرية العظمى من التحليات تحتوي على كمية كبيرة من السكر. وإن واحدة من أكثر الطرق سهولة ولذة لإنقاص محتوى السكر (والسعرات الحرارية) في التحلية هو أن تحضّرها في المنزل باستعمال Splenda كبديل لبعض السكر على الأقل. وطالما أنك لا تستبدل ما يزيد عن نصف السكر في أي وصفة بالسبليندا، فإنك حكماً لن تلاحظ أي فرق سواء في المذاق أو القوام.

العديد من أنواع التحليات محضّرة باستعمال الدقيق المكرر المدعم. فإذا اخترت أن تحضّر التحلية في المنزل، فلماذا لا تكون أكثر صحية بأن تستعمل على الأقل كمية قليلة من الدقيق الكامل القمح بدلاً من الدقيق المكرر؟ وإليك هنا أمثلة عن الدوسير المقبولة الطبيعية بالكامل.

- الكعك المحلى (Cookies) الطبيعي بالكامل، ● بودينغ الخبز
- أو المحضر في المنزل ● المسكرات المحلاة، البورت، البراندي، الشيري
- البوظة الطبيعية بالكامل ● الكاسترد
- الشوكولاته الغامقة الجيدة النوعية والمحضرة ● الفطائر المحضّرة بدون دهون نباتية
- بدون زيوت مهدرجة أو مهدرجة جزئياً ● كيك الجبن
- الموس ● كريم بروليه
- السوفليه ● رقائق الفواكه، أو فطيرة الفواكه
- الكيك المحضّر بدون دهن نباتي

Shortening

نحن نسمح بتحلية صغيرة يومياً لأن الحرمان الكامل ليس ممتعاً ولا واقعياً. إن متعة صغيرة من الحلويات لن تقسد صحتك. ومع ذلك، فإن كلمة *قليل* هو مصطلح نسبي، وخصوصاً عندما يتعلق الأمر بالتحلية. من المهم جداً أن نكون واضحين هنا: كقاعدة عامة عملية، التحلية الغنية مثل كيك الجبن، كريم بروليه، كعكة البندق، الفطيرة، أو الكيك يجب ألا تزيد سماكتها عن 2.5 سنتم وحجمها عن نصف راحة كفك (بدون أصابعك وإبهامك). أما حصتك من البوظة، البودينغ، الموس، والسوفليه، فيجب ألا تزيد عن نصف كوب، أي 240 غراماً. وأما التحلية الأخف المحضرة بالفواكه، والطحين فقط والتي تحتوي على كمية قليلة من الدهن، أو القشدة مثل رقائق التفاح فيمكن أن تكون بسماكة 2.5 سنتم تقريباً، وبجسم راحة كفك، ولكن ليس أكثر من ذلك!

## القوائم

من السهل أن تتبّع علاجنا لأننا نضعك في مقعد السائق. ومع ذلك، فإن وجود خريطة لطريقك سوف يساعدك. لقد تم إنشاء القوائم التالية بالاعتماد على خطة النساء الأساسية للفعالية المعتدلة. الرجاء ملاحظة أن خطط الوجبات هي خطوط عامة لا أكثر. مثلاً، إذا كنت امرأة أو رجلاً شديد الفعالية، فسوف تحتاج لأن تأكل المزيد من الطعام مما نقترحه أدناه. وكما ستري، إن اتباع علاجنا لا علاقة له بالتصور جوعاً، أو الإنكار. فاقترحات القوائم سهلة الاتباع ومرضية، وسوف تدخلك في عقلية علاج الشاطئ الذهبي. وبعد عدة أيام من خطة وجبات علاجنا، سيكون إعداد وجبات متوازنة من أغذية صحية كاملة أمراً يتم بلمح البصر.

---

### اليوم: 1

---

#### الطور:

كوب من Nature's Path Organic Flax Plus Multigrain Cereal مع

ملعقة طعام من بذور الكتان

كوب من حليب الصويا

الفريز الطازج المقطع لشرائح

القهوة مع القشدة الخفيفة الطبيعية بالكامل، أو الشاي الأخضر مع حليب الصويا

الغداء:

نصف كوب من تشيلي الفول الأسود (مثل Amy's Medium Black Bean Chili)

تورتيللا الذرة المطحونة بالرحى، وعلى الوجه ربع كوب من جبن Monterey Jack المذوّب

طبق سلطة جانبي مكون من الخضار المخلوطة مع ملعقتي طعام من بذور دوار الشمس (الصلصة هي زيت الكتان وعصير

الليمون)

وجبة خفيفة:

اللين، وبارفيه الفواكه



اخلط كوباً من اللبن القليل الدسم بدون سكر مضاف مع ملعقتي طعام من الجوز المبشور، وثلاثة أرباع كوب من الفواكه الطازجة من اختيارك (توت العليق، العنبية، الدراق، إلخ).  
العشاء:

شرائح لحم البقر

بيلاف بذرة القمح

السبانخ المقلية بسرعة بزيت الزيتون أول عصرة والثوم

متعة اختيارية من الحلويات: نصف مغرفة من بوظة الفانيليا الطبيعية بالكامل مع الفريز الطازج، وصلصة الشوكولاته

---

## اليوم: 2

---

الفتور:

شريحة من خبز الجزر والزبيب والجوز (وصفات الشاطئ الذهبي) وعلى الوجه ملعقة صغيرة من Smart Balance

Omega Plus

بيضة مسلوقة جيداً

كوب من البرتقال المقطع

القهوة مع القشدة الخفيفة الطبيعية بالكامل، أو الشاي الأخضر مع حليب الصويا

الغداء:

شطيرة باستعمال قطعتين من خبز الحبوب الكاملة المحمص مع:

لحم فخذ الغنم (2 أو 3 شرائح متوسطة)

الجبن القليل الدسم (شريحة)

شرائح الطماطم

السبانخ، وخضار السلطة الغامقة

1 أو 2 ملعقة صغيرة من مايونيز زيت الكانولا

الجزر وضلوع الكرفس والتي تُغمس في الحمص، أو تتبيلة الليمون الحامض والكاجو (وصفات الشاطئ الذهبي)

وجبة خفيفة:

30 غ (ربع كوب) من الجبن القليل الدسم مع حصة واحدة من المقرمشات المصنوعة من الحبوب الكاملة

الدراق الطازج

العشاء:

السلمون المخبوز مع بهارات السمك (مثل Emeril's Fish Rub)

ثلاثة أرباع كوب من الكُنْكَسُ المصنوع من القمح الكامل

طبق سلطة جانبي مكوّن من الخضار المخلوطة مع عصير الليمون الطازج، وزيت الكتان

متعة اختيارية من الحلويات: التوت المخلوط وعلى الوجه ملعقة طعام من القشدة المخفوقة الطازجة الطبيعية بالكامل

---

## اليوم: 3

---

الفتور:

العجة المحضرة باستعمال بيضتين، وفليفلة حمراء واحدة مفرومة جيداً

تقلي الفليفلة بسرعة في ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أول عصرة  
كوب من قطع الأناناس

قطعة من خبز الحبوب الكاملة المحمص، وعلى الوجه ملعقة صغيرة من الزبدة المخفوقة  
القهوة مع الحليب، أو الشاي الأخضر مع حليب الصويا  
الغداء:

كوب من حساء البازيلاء المقسومة (مثل Amy's Split Pea Soup)، وعلى الوجه ربع كوب من جبن الصويا  
حصة (حوالي 15 رقاقة) من رقائق التورتilla الصحية العالية النوعية (مثل Garden of Eatin' Black Bean Tortilla)  
(Chips)

الصلصة الطازجة  
وجبة خفيفة:

5 أو 6 من المقرمشات بالكتان (مثل Dr. Kracker Classic 3 Seed)، أو المقرمشات المصنوعة من الحبوب الكاملة  
كوب من حليب الصويا  
العشاء:

البطاطا الحلوة المهروسة، والمحضرة باستعمال Smart Balance، أو Earth Balance  
الفاصولياء الخضراء مع اللوز المقطّع

متعة اختيارية من الحلويات: مربعات من الخوخ مع طبقة الجبن القشدي بالليمون الحامض (وصفات الشاطئ الذهبي)

---

## اليوم: 4

---

### الفتور:

حصة من كسولة الموز المخبوز بالتوست الفرنسي (وصفات الشاطئ الذهبي؛ وهي تحتوي على بذور الكتان) وعلى الوجه ملعقة  
طعام من زبدة المكسرات الطبيعية بالكامل المفضلة لديك  
القهوة مع الحليب، أو الشاي الأخضر مع حليب الصويا  
الغداء:

خضار السلطة المخلوطة، والتي تقدم مع:

الجزر المقطع

ملعقة طعام من تغميسة التفاح الرائعة (وصفات الشاطئ الذهبي)، أو أي نوع من صلصة الخل الطبيعية بالكامل، والتي تباع في  
المحلات. جَرَب Annie's Naturals Cilantro & Lime Vinaigrette.

شطيرة Veggie Pita Pizza Sandwich

املاً الخبز العربي بيتا المصنوع من القمح الكامل بما يلي، ثم سخّنه قليلاً في المايكروويف حتى يذوب الجبن.

ربع كوب من صلصة المارينارا الطبيعية بالكامل (جَرَب ماركة Amy)

أوراق السبانخ الطازجة

نصف كوب من الجبن المبشور القليل الدسم

الملح والفلفل من أجل المذاق

وجبة خفيفة:

التفاح المخبوز مع ربع كوب من جبن الشدر القليل الدسم، أو ملعقتي طعام من الجوز

العشاء:

سمك الهلبوط المخبوز مع قشرة البقدونس والمكسرات (وصفات الشاطئ الذهبي)

الهلين مع زيت الزيتون أول عصرة

عرنوس ذرة مع قطعة صغيرة من Smart Balance، أو Earth Balance

متعة اختيارية من الحلويات: بودينغ المشمش، واللوز (وصفات الشاطئ الذهبي)

---

## اليوم: 5

---

الفتور:

شريحة من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة وعلى الوجه ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني

كوب من اللبن القليل الدسم، وعلى الوجه نصف كوب من التوت المخلوط، وملعقتي طعام من بذور الكتان، والتحلية بسبيلندا أو

ستيفيا

القهوة مع القشدة الخفيفة الطبيعية بالكامل، أو الشاي الأخضر مع حليب الصويا

الغداء:

سلطة Quick Green Bean Salad (قم بتذويب الفاصولياء الخضراء المجمدة ثم أضف الخل البلسمي، زيت بذور

الكتان، الملح والفلفل)

الخبز العربي بنخالة الشوفان، والمحمشو بسلطة الطون، أو سلطة البيض

سلطة الطون، أو سلطة البيض يمكن أن تحضرا باستعمال:

نصف كوب من الطون المملح (أو بيضة مسلوقة جيداً مع بياض البيضة)

ملعقة طعام من مايونيز زيت الكانولا

ربع كوب من الكرفس المفروم جيداً

كراتة مقطعة إلى شرائح رقيقة (اختيارية)

الشبت المجفف، للنكهة

الملح والفلفل، للنكهة

وجبة خفيفة:

Banana and Peanut Butter Smoothie (مخفوق الحليب مع الموز، وزبدة الفول السوداني)

امزج ملعقة طعام من زبدة الفول السوداني الطبيعية بالكامل، مع كوب من حليب الصويا، وموزة، وباكيت من المحلي Splenda،

و3 مكعبات ثلج، ضعها في الخلاط، ثم اخفقها حتى تصبح متجانسة.

العشاء:

يخنة البقر والخضار الباريسية (وصفات الشاطئ الذهبي)

خضار السلطة المخلوطة، وعلى الوجه الفليفلة الحمراء المشوية، وملعقتي طعام من بذور دوار الشمس

متعة اختيارية من الحلويات: فطيرة التفاح المبهرة والمقرمشة (وصفات الشاطئ الذهبي)

---

## اليوم: 6

---

الفتور:

كوب من الفواكه المخلوطة الطازجة

## شطيرة الإفطار

باستعمال مقلاة، قم بشواء ما يلي في ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أول عصرة:

شريحتان من الخبز المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة

طماطم مقطعة

شريحة من الجبن القليل الدسم

القهوة مع القشدة الخفيفة الطبيعية بالكامل، أو الشاي الأخضر مع حليب الصويا

الغداء:

السلمون المسلوق

سلطة السبانخ الطازجة مع تتبيلة اللايم لمحبي العسل (وصفات الشاطئ الذهبي)

ثلاثة أرباع كوب من أنوية الذرة المجمدة مخلوطة مع ربع كوب من الصلصة، وملعقة صغيرة من زيت الزيتون أول عصرة

وجبة خفيفة:

كوب من الكفير الصرف القليل الدسم

3 ملاعق طعام من بذور الكتان

نصف كوب من توت العليق الطازج

العشاء:

دجاج مشوي

الخضار والبطاطا المشوية بالفرن (وصفات الشاطئ الذهبي)

متعة اختيارية من الحلويات: التفاح المخبوز، والمجوف، والمحمش بربع كوب من بوظة الفانيليا الطبيعية بالكامل، وملعقتي طعام من

الجوز المبشور

---

## اليوم: 7

---

### الفتور:

شرائح التفاح

نصف باغل محمصة مصنوعة من القمح الكامل، وعلى الوجه ملعقة طعام من الجبن القشدي المخفوق الطبيعي بالكامل، و60 غ

من السلمون المدخن (لوكس)

القهوة مع الحليب، أو الشاي الأخضر مع حليب الصويا

الغداء:

الطماطم المقطعة إلى شرائح سمكية، وعلى الوجه جبن موزاريلا البوفالو الطازج، ونرش عليها الخل البلسمي، وزيت الكتان

كوب من حساء الفاصولياء (مثل Coco Pazzo Tuscan Five Bean Soup with Barley)

وجبة خفيفة:

كوب من القهوة بحليب قليل الدسم، والمحلاة باستعمال سبيلندا أو ستيفيا

وجبة خفيفة للمشاة:

امزج ملعقتي طعام من بذور دوار الشمس، مع ملعقة طعام من الشوكولاته الغامقة نصف الحلوة، (جرب الماركة الاحترافية

Ghirardelli Double Chocolate) وملعقتي طعام من الزبيب

العشاء:

عشبة الأروغولا، وسلطة جبن الموزاريلا الطازج مع الخل البلسمي، وزيت الكتان  
المحار المشوي مع الليمون الحامض والأرضي شوكي (وصفات الشاطئ الذهبي)  
الشعير مع زيت الزيتون أول عصرة  
متعة اختيارية من الحلويات: كيك الجبن اللذيذ باليقطين (وصفات الشاطئ الذهبي)

---

## اليوم: 8

---

### الفطور:

محقوق محضّر من كوب من حليب الصويا، وموزة، و3 مكعبات من ثلج، وملعقة صغيرة من زبدة اللوز، و3 ملاعق طعام من  
بذور الكتان المطحونة، التحلية مصنوعة بسبيليندا أو ستيفيا  
الغداء:

بوريتو محشوة بالفاصولياء

لفّ ما يلي بالبوريتو المصنوعة من الحبوب الكاملة مثل Ezekiel 4:9 Sprouted Grain Tortilla (من شركة Food  
for Life)، ثم سخنها قليلاً في المايكروويف.

نصف كوب من الفاصولياء المنقطة، مهروسة أو كاملة  
ربع كوب من جبن الشدر القليل الدسم  
ملعقة طعام من الأفوكادو المهروس الطبيعي بالكامل  
الجزر المقطّع

البصل المفروم بشكل ناعم

كوب من الكازياتشو، أو صلصة الطماطم الطازجة  
وجبة خفيفة:

ملعقة طعام من زبدة اللوز على مقرمشات مصنوعة من حبوب كاملة  
تفاحة

كوب من حليب الصويا

العشاء:

كوب من المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل

نصف كوب من صلصة المارينارا الجاهزة (مثل Victoria Marinara)

ملعقتا طعام من جبن بارما

متعة اختيارية من الحلويات: مربع صغير (2.5 سنتم) من الشوكولاته الغامقة الاحترافية

---

## اليوم: 9

---

### الفطور:

كوب من الحليب القليل الدسم

مافن الصباح المكتنز بالتفاح والزبيب (وصفات الشاطئ الذهبي)، وعلى الوجه ملعقتين صغيرتين من زبدة المكسرات

القهوة مع القشدة الخفيفة الطبيعية بالكامل، أو الشاي الأخضر مع حليب الصويا

الغداء:

ثلاثة أرباع كوب من التبولة (ابحث عن هذه السلطة الشرق أوسطية في قسم المعلبات في مركز التسوق)  
صدر الدجاج المشوي (أيضاً يمكنك أن تجده في قسم المعلبات في مركز التسوق)  
نصف قطعة من الخبز العربي المصنوع من القمح الكامل، مع ملعقتي طعام من الحمص  
كوب من الفريز الطازج  
وجبة خفيفة:

نصف كوب من جبن الحلوم القليل الدسم  
3 ملاعق طعام من بذور الكتان  
نصف كوب من العنبية

العشاء:

التوفو والخضار المقلية من الشرق الأقصى (وصفات الشاطئ الذهبي)  
ثلاثة أرباع كوب من الأرز الأسمر الطويل الحبة  
متعة اختيارية من الحلويات: كعكة الشوكولاته بالجوز والتفاح (وصفات الشاطئ الذهبي)

---

## اليوم: 10

---

الفطور:

الحبوب الساخنة  
امزج المكونات التالية، ثم سخنها في المايكروويف لمدة دقيقة ونصف.  
نصف كوب من دقيق الشوفان القديم الطراز  
3 ملاعق طعام من بذور الكتان المطحون  
ثلاثة أرباع كوب من الحليب القليل الدسم، أو حليب الصويا  
التحلية باستعمال سبليندا أو ستيفيا  
على الوجه، ضع توت العليق الطازج  
القهوة مع القشدة الخفيفة الطبيعية بالكامل، أو الشاي الأخضر مع حليب الصويا  
الغداء:

الدجاج، وجبن فيتا، وفليفلة مشوية في شطيرة ملفوفة  
استعمل تورتيتلا مصنوعة من الحبوب الكاملة  
لكي تصنع هذه الوجبة بسرعة، اشترِ الفليفلة الحمراء المشوية مسبقاً، وصدور الدجاج المطهية مسبقاً، وذلك من قسم المعلبات في البقالة

استعمل ربع كوب من جبن فيتا  
أضف طبق سلطة جانبي من السبانخ الصغيرة، أو أوراق الخس الأخضر المخلوطة  
على الوجه، ضع صلصة الخل المحضرة من الخل البلسمي، وزيت الكتان أو زيت الزيتون أول عصرة  
وجبة خفيفة:

كوب من الحبوب العالية الألياف (مثل Barbara's Bakery Multigrain Shredded Spoonfuls)  
نصف كوب من حليب الصويا، أو الحليب القليل الدسم  
العشاء:

سمك الشبوص (وصفات الشاطئ الذهبي)  
أوراق اللفت المقلية بسرعة في زيت الزيتون أول عصرة  
ثلاثة أرباع الكوب من العدس المقدمة مع الثوم، وزيت الزيتون أول عصرة  
متعة اختيارية من الحلويات: التوت الطازج، وعلى الوجه نصف كوب من بوظة الشوكولاته الطبيعية بالكامل

## اليوم: 11

### الفتور:

كوب من الحبوب الباردة ماركة Kashi GOLEAN، وعلى الوجه كوب من الحليب قليل الدسم أو حليب الصويا، ملعقتي  
طعام من بذور دوار الشمس، توت العليق الطازج  
القهوة مع القشدة الخفيفة الطبيعية بالكامل، أو الشاي الأخضر مع حليب الصويا  
الغداء:

كوب من جودار البطليونس ماركة Manhattan (أو حساء بطليونس الشاطئ الذهبي من وصفات الشاطئ الذهبي)  
نصف كوب من فول ليما المجفف المجدد، مع ملعقة صغيرة من الزبدة  
سلطة الأروغولا مع زيت بذور الكتان، والخل البلسمي  
وجبة خفيفة:

شريحة من خبز الجزر والزبيب والجوز (وصفات الشاطئ الذهبي)  
كوب من الحليب قليل الدسم  
العشاء:

برغر الحبش والتفاح بالكاري (وصفات الشاطئ الذهبي)، وعلى الوجه شرائح الأفوكادو، والتي تُقدّم على كعكة محلاة مصنوعة من  
الحبوب الكاملة  
سلطة الطماطم الطازجة، ويرش عليها زيت بذور الكتان، والخل البلسمي  
متعة اختيارية من الحلويات: كرات جوز البقان بنكهة الليمون الحامض (وصفات الشاطئ الذهبي)

## اليوم: 12

### الفتور:

فطيرة محلاة فطيرة التفاح الهولندية المحلاة (وصفات الشاطئ الذهبي؛ وهي تحتوي على نصف حصة من بذور الكتان)، وعلى  
الوجه ملعقتي طعام من الجوز المبشور، و1 أو 2 ملعقة صغيرة من شراب القيقب الحقيقي  
القهوة مع القشدة الخفيفة الطبيعية بالكامل، أو الشاي الأخضر مع حليب الصويا  
الغداء:

البطاطا المحشوة والمخبوزة  
قم بخبز حبة بطاطا صغيرة على درجة 400 لمدة ساعة. ائقب البطاطا قبل خبزها. اخبز بدون أن تلتف البطاطا في ورق القصدير.  
احش البطاطا بواحدٍ من كلٍّ من الأعمدة الثلاثة التالية:

البروتين	الدهن	الخضار
بيضة مسلوقة جيداً (مفرومة)	زيتون مفروم	البروكولي المسلوق على البخار (مفروم)

جبن الحلوم	الثوم المحمص (مع الزيت)	صلصة المارينارا
الجبن المقطع القليل الدسم	القشدة الرائبة القليلة الدسم	الفليفلة الحمراء المحمصة (مفرومة)
تشيلي التفوف، أو الديك الرومي	البيستو	الجزر المقطع
لحم الغنم المملح الكندي	الأفوكادو المهروس	صلصة الطماطم الطازجة

#### وجبة خفيفة:

أعواد الجزر المغمسة في ربع كوب من الحمص الطبيعي بالكامل  
العشاء:

القرنبيس بالثوم والطماطم (وصفات الشاطئ الذهبي)

نصف كوب من البازيلاء الصغيرة المجمدة مع ملعقة طعام من الزبدة

ثلاثة أرباع كوب من الكسكس المصنوع من القمح الكامل، ويرش عليه ملعقة صغيرة من زيت بذور الكتان

متعة اختيارية من الحلويات: كعكة محلاة (مثل Country Choice Peanut Butter Cookie)

### اليوم: 13

#### الطور:

شريحة (بسمكة 2.5 سنتم) من Nature's Path Carrot Raisin Manna Bread، وعلى الوجه ملعقة صغيرة من  
Smart Balance Omega Plus

بيضة مسلوقة جيداً

كوب من العنب

القهوة مع القشدة الخفيفة الطبيعية بالكامل، أو الشاي الأخضر مع حليب الصويا  
الغداء:

سلطة مكونة من الخضار الممزوجة مع تغميسة الخل بزيت الكتان

كوب من أنوية الذرة المجمدة، وعلى الوجه ملعقة صغيرة من Earth Balance، أو Smart Balance

برغر الخضار أو التفوف وعلى الوجه ربع كوب من الجبن القليل الدسم (اطه برغر الخضار في المايكروويف)

كوب من شرائح البطيخ

وجبة خفيفة:

حبوب الغرانولا (مثل Zoe Foods Honey Almond Flax & Soy Granola Cereal)

كوب من الحليب القليل الدسم

العشاء:

لحم خاصرة الحمل المشوي

شرائح البطاطا المقلية (مثل Alexia Oven Fries with Olive Oil, Rosemary, and Garlic)

مزيج السلطة الخضراء مع الإحاص وجبن فيتا (وصفات الشاطئ الذهبي)

متعة اختيارية من الحلويات: الكرز الفرنسي، وترش عليه ملعقتا طعام من صلصة الشوكولاته الساخنة (ذوب 60 غ من الشوكولاته

الغامقة الاحترافية في المايكروويف مع ملعقة طعام من القشدة الخفيفة) وملعقتا طعام من الفستق

### اليوم: 14



## الفطور:

نصف كوب من جبن الحلوم القليل الدسم ممزوج مع ملعقتي طعام من بذور القمح المنتشرة، نصف كوب من الكرز الطازج أو المجمد، رشّة من خلاصة الفانيليا (اختيارية)، والتحلية بسيليندا أو ستيفيا  
شريحة من الخبز المحمّص المصنوع من الحبوب الكاملة، وعلى الوجه ملعقة صغيرة من زبدة اللوز  
القهوة مع القشدة الخفيفة الطبيعية بالكامل، أو الشاي الأخضر مع حليب الصويا  
الغداء:

سلطة سيزار (وصفات الشاطئ الذهبي؛ تحتوي على زيت بذور الكتان) بالإضافة لـ:  
شرائح صدور الدجاج (تباع في قسم المعلبات من البقاليات)  
الرول المصنوع من الحبوب الكاملة يغمس في ملعقة صغيرة من زيت بذور الكتان، وملعقة صغيرة من جبن بارما المبشور  
شرائح الفريز  
وجبة خفيفة:

شريحة من Nature's Path Fruit and Nut Manna Bread (خبز حلو لذيذ غني بالألياف بدون أي سكر)  
ملعقة صغيرة من زبدة المكسرات الطبيعية بالكامل المفضلة لديك  
العشاء:

البيتزا المجمدة (مثل A.C. LaRocco Cheese and Garlic Pizza)  
سلطة السبانخ الفرنسية مع الجزر المقطع، وAnnie's Naturals Roasted Red Pepper Vinaigrette  
متعة اختيارية من الحلويات: شريحة واحدة من الكيك المرخم باستعمال خلطة Dr. Oetker Marble Cake Baking Mix

## أسبوع مدرسي من الأفكار الصحية لعلبة غداء الأطفال

### اليوم 1

شطيرة فخذ الغنم والجبن (استعمل الجبن القليل الدسم) على الخبز المصنوع من القمح الكامل (استعمل مايونيز زيت الكانولا)

العنب

Nutty Dessert Topping (وصفات الشاطئ الذهبي)

حليب الصويا المعلّب والطويل الأمد (مثل Eden Soy)، أو الحليب القليل الدسم (مثل Parmalat)

ملاحظة: إذا جمّدت الحليب، فسوف يكون بارداً وقت الغداء

### اليوم 2

زبدة الفول السوداني (استعمل الطبيعية بالكامل فقط)، والهلام على الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة

أعواد الجزر التي تغمس في Lemon Cashew Dip (وصفات الشاطئ الذهبي)

الكرز المنقط

حليب الصويا المعلّب والطويل الأمد (مثل Eden Soy)، أو الحليب القليل الدسم (مثل Parmalat)

ملاحظة: إذا جمّدت الحليب، فسوف يكون بارداً وقت الغداء

### اليوم 3

Ants on a Log (احشُ الكرفس بزبدة الفول السوداني الطبيعية بالكامل، وضع على الوجه الزبيب)

Dole Fruit Bowls Pineapple (هذا النوع لا يحتوي على أي عصائر سكرية مضافة)

الجبن المشلل القليل الدسم

المقرمشات المصنوعة من القمح الكامل

بيضة مسلوقة جيداً

حليب الشوكولاته المعلّب القليل الدسم والطويل الأمد (مثل Parmalat)

ملاحظة: إذا جمّدت الحليب، فسوف يكون بارداً وقت الغداء

### اليوم 4

شطيرة الجبن (استعمل الجبن القليل الدسم) على الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة (استعمل مايونيز زيت الكانولا)

ألواح الغرانولا (مثل Nature Valley)، أو ألواح وجبة المشاة الخفيفة (مثل Save the Forest)

(Organic Trail Mix Bars)

التفاح

ماء معبأ

### اليوم 5

Nutty Carrot Raisin Bread (وصفات الشاطئ الذهبي)

نصف شطيرة سمك الطون (محضرة بـمايونيز زيت الكانولا مع نكهة حلوة) على الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة

الفريز الطازج

مكعبات الجبن القليل الدسم

ماء معبأ

## تناول الطعام في الخارج

يمكنك تناول طعامك في الخارج، وإذا التزمت بالاحتياجات التالية يمكنك الاستمتاع بوقتك، وتناول الطعام الصحي في نفس الوقت. من الأسهل عادة أن تأكل طعاماً صحياً في مطاعم ذات نوعية فاخرة حيث إنها تميل لاستخدام مكونات طازجة، وتحتوي أيضاً على أطعمة صحية أكثر في قوائمها. كما أن القائمين على الخدمة يميلون لتقبّل إجراء بعض التعديلات. نحن لا نقول بأنه يتوجب عليك تناول طعامك عند النخبة فقط عند تطبيق علاجنا، ولكن كن حريصاً على أن تتلقى مقابلاً موازياً لما تدفعه. فمثلاً، إنه من الأوفر بكثير للمطعم أن يقدم كمية كبيرة من المعكرونة

البيضاء بدلاً عن نفس الكمية من الخضار. المطاعم الرخيصة لها صيتها السيئ بتقديم كميات كبيرة من الأطعمة ذات السعرات الحرارية الفارغة مثل المعكرونة البيضاء والخبز. يعتقد العديد من الناس أن الكميات الكبيرة هذه تعبير عن المعاملة المتميزة. وهذه طبعاً ليست الحقيقة أبداً. المعكرونة البيضاء والخبز الأبيض هما وبصورة مضحكة ليسا باهظي الثمن على المطاعم لشرائيهما ومن ثم رفع سعرهما.

عندما تتناول طعامك في الخارج، تذكر أن تطلب وجبات متوازنة تحتوي على الخضار، وعلى مقدار متوسط من البروتين، والدهون الجيدة، والكربوهيدرات الكثيفة المغذية والغنية بالألياف. لا حاجة لتنظيف طبقك بالكامل. معظم المطاعم تقدم كميات ضخمة. الأكياس الخاصة بوضع الطعام المتبقي ما تزال موجودة، لذا لا تخل من طلب واحد منها.

## أوامر ونواهي الأكل في الخارج:

1. تأكل الخبز! افترض أن جميع خبز المطاعم مصنوع من الدقيق المدعم خلافاً للحبوب الكاملة إلا إن صُرح بغير ذلك بشكل خاص. تنطبق هذه القاعدة على أفرع المطاعم أيضاً. لهذا السبب، لا تكون الشطائر خياراً جيداً إلا إذا حذفت الخبز منها. تذكر بأن الخبز مصنوع من الطحين المكرر لا يحتوي على أية عناصر مغذية. بل إن الكثير منه يحتوي على الكثير من الدهون المتحولة المميّنة.

2. نأب جميع الأطعمة المقلية عند تناولك الطعام في الخارج، نقطة انتهى.

3 لب السلطات، إما على أنها طبق المقبلات، أو الطبق الرئيسي. إذا اخترت السلطة على أنها طبقك الرئيسي، تأكد من إضافة البروتينات إليها مثل الدجاج، السمك أو البيض، والدهن أيضاً مثل الأفوكادو أو الزيتون، بالإضافة إلى طبق جانبي من الكربوهيدرات الصحية، والغنية بالعناصر المغذية مثل الفاصولياء، أو البطاطا، أو البطاطا الحلوة، أو الذرة. السلطات هي أحد أفضل الخيارات التي يمكن تناولها في المطاعم ذلك أنه بإمكانك إضافة الكثير من الأطعمة الصحية، وبنفس الوقت تسيطر على وجبتك لأنك تشاهد جميع مكوناتها. اطلب دائماً التغميسة الخاصة بسلطتك لوحدها، والتزم بتغميسة الخل بدلاً عن تغميسة القشدة. كما يمكنك دائماً أن تطلب المزيد من زيت الزيتون أول عصرة، والخل البلسمي، وعصير الليمون بشكل جانبي.

### المزيد من النصائح للسلطات:

- أضف الخضار. إن كانت السلطة التي ترغب بتناولها لا تحتوي على خضار كافية، أنعم النظر في القائمة، وانظر ما هي الخضار المقدمة فيها، واطلبها مضافةً إلى سلطتك، أو كطبق إضافي.
- أضف البروتين. اختر الدجاج المشوي، البيض المسلوق جيداً، الكلاماري المشوي، القريدس، سمك الطون المملح أو شرائح اللحم.
- اجعل كمية الجبن صغيرة لأن معظم المطاعم لا تقدم الجبن القليل الدسم. على أية حال، يضيف القليل من الجبن الكثير من النكهة والرضا إلى أية سلطة. جبن بارما خيار جيد فهو يحتوي على 4 غرامات فقط من الدسم المشبع في كل ربع كوب. جبن فيتا خيار جيد أيضاً.
- أضف المكسرات، أو البذور، أو الأفوكادو. هذه الدهون الجيدة تجعلك تشعر بالشبع. ربما تفكر أيضاً بإحضار مكسراتك، وبذورك الخاصة معك.

- إن كنت في مطعم يقدم السلطة، ابحث عن الفاصولياء، أو الذرة، أو البازيلاء.
- 4. اختر طبق الفول. ابحث عن الفول الأسود، أو حساء البازيلاء المقسومة. الحمص طعام آخر رائع في المطعم أيضاً. اطلب طبقاً جانبياً من الفول/الفاصولياء لتستبدله بالأطعمة الجانبية الاعتيادية وغير الصحية مثل الأرز الأبيض، البطاطا المقلية، أو البطاطا المزيّدة المهروسة والمنزوعة القشر.
- 5. الحساء خيار آخر جيد. جرّب الحساء المعتمد على الفاصولياء، حساء الميزو، وحساء البصل المقدم دون خبز وجبن، وحساء الخضار، وشودر البطليّنوس أو الغازياتشو. تجنّب أطباق الحساء المحتوية على القشدة، والمعتمدة على المعكرونة.
- 6. اطلب الأطعمة البحرية. أطباق السمك، الكركند البحري، القريدس، الكلاماري، والإسكالوب كلها خيارات رائعة أيضاً. اطلب أن يكون طعامك البحري مطهواً بأقل كمية ممكنة من الزبدة. وبدلاً عن ذلك، أخبر النادل أنك متبع لحمية خاصة، والزيت الوحيد الذي يمكنك استخدامه هو زيت الزيتون. تجنّب صلصات القشدة، أو اطلبها كطبق جانبي، واستخدم كمية قليلة منها فقط. لا تتناول الأطعمة البحرية المقلية!
- 7. أطباق الدجاج، والديك الرومي، ولحم البقر الهبر هي خيارات جيدة أيضاً طالما أنها غير مقلية أو مطهوة مع الصلصات. تجنّب الهامبرغر عندما تأكل في الخارج فمعظم المطاعم تقدم البرغر الأرخص، والأكثر دهناً. الضلوع خيار رديء أيضاً، بما في ذلك الضلع الرئيسي.
- 8. البطاطا المخبوزة المقدمة مع قشرتها، والذرة، والفاصولياء، والتبولة، والفاكهة الطازجة كلها خيارات كربوهيدراتية جيدة، وغنية بالعناصر المغذية. إن كنت تتناول فطورك، اطلب دقيق الشوفان.
- 9. اطلب دائماً طبقاً جانبياً من الخضار. اطلب أن تكون مطهوة على البخار، أو بزيت الزيتون أول عصرة إن كان بالإمكان. كمية صغيرة من الزبدة مقبولة على أنها خيار ثانوي.
- 10. اطلب جميع أنواع الصلصات جانبياً، وكن معتدلاً بحجم الحصة. تجنّب صلصات القشدة؛ فهي غالباً ما تكون مثقلة بالدهون المشبعة في المطاعم الفاخرة، وبالزيت النباتي المعالج، أو حتى بالدهون المتحولة في المطاعم ذات الخدمة الذاتية. يمكن لصلصة المارينارا العادية أن تكون خياراً صحياً آمناً إن كنت لا ترغب بإزعاج النادل كثيراً.
- 11. تجنّب أطباق المعكرونة عند تناول طعامك في الخارج. احتفظ بالمعكرونة للوجبات المنزلية حيث يمكنك استخدام الأنواع المصنوعة من الحبوب الكاملة. فضلاً عن أن هناك الكثير من الأطعمة الأكثر إمتاعاً لتطلبها عندما تأكل في الخارج.
- 12. تجنّب اللحوم، والدجاج، والسمك بالخبز حتى ولو كانت تلك الأطعمة مخبوزة. وهذا يعني عدم السماح بأي من فطائر الأطعمة البحرية.
- 13. لا تستخدم الكولا العادية، ولا الشاي المحلى، ولا الليموناضة المحلاة. الشاي المثلج غير المحلى، والماء المعدني الفوار، والماء العادي هي خيارات أفضل بكثير.
- 14. ابحث عن الأطعمة المحضّرة ببساطة بدلاً من الوصفات المعقدة. كلما كانت الوصفة معقّدة أكثر، كان احتمال احتواءها على مكونات غير صحية أكثر. إن طلبت مثلاً طراطور الطون، يمكنك رؤية ما تأكله بشكل واضح، الطون والبهارات! إن طلبت فطائر السرطان، لن يكون لديك أية فكرة واضحة عما تضعه في فمك.
- 15. تحلية ما بعد الطعام يجب أن تكون صغيرة. وبالتأكيد تكون الفاكهة الطازجة هي رهانك الأفضل، ونعترف أيضاً بأن الفاكهة القديمة الصرفة يمكن أن تكون مملّة بعض الشيء. إن كمية صغيرة من أكلة رائعة فعلاً (ربما كعكة الجبن المحضّرة منزلياً) هي أمر مقبول في حال تناولت وجبة متوازنة بشكل جيد.

16. القهوة والشاي جيدان أيضاً. تجنّب إضافة السكر، والمبيضات الصناعية التي تحتوي على الزيوت النباتية، والدهون المتحولة. استخدم الحليب فضلاً عن القشدة. وبما أنك قد تعرفت الآن على أسرار تخطيط الوجبة الصحية، فإن الفصل القادم يشرح فلسفة الشاطئ الذهبي عن الرشاقة القصوى بأقل وقت.

## لياقة الشاطئ الذهبي: أفضل النتائج بأقل الأوقات

إن الحماية الجيدة لوحدها غير كافية لكي تجعلك صحيح الجسم دائماً. ولا يمكنك التمتع بالصحة المثلى إلا بالجمع بين خطة غذاء معقولة وبرنامج لياقة ثابت. ومع ذلك، ما لم تكن رياضياً محترفاً تعتمد على اللياقة الجسدية من أجل دخلك أو أنك متحمس رياضي متفاني حقيقةً، فإنك على الأغلب ترغب بأن تستمتع بأقل كمية ممكنة على الإطلاق من اللياقة.

إن إحدى مشكلات العديد من برامج اللياقة أنها تتطلب التزاماً ضخماً في الوقت. وهكذا، بالنسبة لأولئك الذين لا يستمتعون بقضاء الوقت في صالة الألعاب الرياضية - أو أنهم ببساطة لا يملكون الوقت للذهاب إليها - يعتبر روتين لياقة الشاطئ الذهبي نعمة كبيرة عليهم. يتناول هذا الفصل كيف تكتشف طرقاً مختصرة لكي تصل للجسم المتناسق الذي ترغب.

إن أكثر الأسرار إخفاءً في علم التمارين - تدريبات المقاومة الدورية - هو برنامج التدريبات الذي يضمن أن يجعلك رشيق الجسم بأكثر درجة ممكنة وبأسرع وقت ممكن. إن روتين تمارين المقاومة الدورية الذي نقدمه في نهاية هذا الفصل سوف يوصلك للشكل الذي تريد ويحافظ عليك كذلك بأقل من ساعتين أسبوعياً من الجهد. والحقيقة المفاجئة أن 90% من الفوائد الصحية التي يمكن الحصول عليها من التمارين يمكن تحقيقها بساعتين تقريباً من الجهد أسبوعياً. وأفضل شيء هنا أنه لا يتوجب عليك حتى أن تغادر منزلك، ما لم ترغب أنت بذلك.

هناك القليل من الأمراض المزمنة التي لا تستفيد من التمارين. لقد أثبتت الدراسات أن التمرين يقلل وبشكل واضح من حدة العديد من الحالات الطبية الشائعة. إليك قائمة صغيرة بما يمكن للتمرين أن يصنعه لك:

- يخفّض ضغط دمك.
- يحسّن من عمل رئتيك. إن كنت مصاباً بالربو، فهذا هام بشكل خاص.
- يحسّن نتائج تحاليل الكوليسترول لديك.
- يمنع بل يعاكس أيضاً من تخلخل (ترقق) العظام.
- ينقّص من الألم المرافق لالتهاب المفاصل.
- يحسّن من أعراض ألم الليف العضلي.
- ينقّص من حدوث الاكتئاب، والقلق، والكرب.
- يحسّن من مستويات القدرة لديك إن كنت تعاني من متلازمة الإجهاد المزمن.
- يقلل من خطر إصابتك بالسرطان.

- يمنع أو يعاكس داء السكر من النمط II من خلال زيادة قدرة جسدك على تحمل المزيد من الكربوهيدرات، دون أي زيادة في مستوى سكر الدم، أو أي زيادة في إفراز الأنسولين.
- يحسّن القوة، والتوازن، والتنسيق عند المرضى المصابين بالتصلب المتعدد.

## لمرضى داء السكر فقط: لماذا تحتاج حقاً للتمرين

إذا كنت مصاباً بداء السكر، فزيادة كتلة عضلاتك من خلال تمارين المقاومة يمكنها أن تساعدك في تقليل، أو حتى إلغاء حاجتك إلى حقن الأنسولين، أو حبوب السكر. إن العضلات الكبيرة الفعالة تلتهم السكر، وفي الوقت نفسه تحتاج إلى القليل جداً من الأنسولين لتقوم بذلك. بكلمات أخرى، إن امتلاك كتلة عضلية قوية يخفّض مستوى سكر الدم دون الحاجة إلى الأنسولين. حالما تتقّص حاجتك لحقن الهرمون المخزن للدهن وهو الأنسولين، تصبح خسارة الدهن ممكنة، وتحسن صحتك بشكل مثير.

خلال جلسات التمرين الحقيقية، تصبح الصورة أكثر وضوحاً. تبقى مستويات سكر الدم، ومستويات أنسولين الدم منخفضة عندما تتمرن، وخلال التمرين وبعده مباشرة يؤخذ السكر من الدوران في جسدك، ويُمتصّ من قبل عضلاتك بشكل أسرع مما هو عليه في الحالة العادية. يتطلب الأمر كميةً قليلة من الأنسولين لكي تقوم العضلات المتمرنة الفعالة بامتصاص، وحرق سكر الدم. عند قيامك بتمارين المقاومة الدورية، تحافظ على سكر دمك في مستوى صحي منخفض، على الرغم من عدم إنتاجك تقريباً أي كمية من الأنسولين على الإطلاق.

## ما يجب أن يعرفه المصابون بالبدانة، وهم غير مصابين بداء السكر

حتى ولو لم تكن مصاباً بداء السكر وليس لديك مقاومة للأنسولين، فإنك لست مستثنى إن كنت تمتلك وزناً زائداً. يمتلك الأشخاص العديمي الفعالية، والمصابون بالبدانة عضلات مليئة بأكملها بالغليكوجين، وهو صيغة مخزنة من القدرة السكرية. إن كنت زائد الوزن، وتأكّل كربوهيدرات وبروتينات أكثر من اللازم، فإن مستوى سكر الدم لديك سيصل للذروة. الاختلاف الوحيد بينك وبين مريض داء السكر أنك ما زلت قادراً على إفراز أنسولين بشكل كافٍ لمنع مستوى سكر دمك من الارتفاع بشكل خطير. ولكن بينما ينجح الأنسولين الذي يفرزه جسدك في خفض مستوى سكر الدم، فإن هذا الأنسولين في النهاية ما زال يسبب الأذى على المدى الطويل. وبما أن عضلاتك مليئة مسبقاً بالغليكوجين، فإن طاقة سكر الدم المتبقية لا تجد مكاناً لتذهب إليه سوى كبدك، العضو الذي يحوّل السكر إلى دهن. يُنقل هذا الدهن عندها إلى الخلايا الدهنية للتخزين وذلك على معدتك، وفخذيك، وورديك. يعطيك التمرين عضلات نشيطة جائعة تُخرب هذه الحلقة المعيبة.

## [39] الكشف عن ثلاث خرافات شائعة عن اللياقة

اللياقة، كالتغذية، غالباً ما يُساء فهمها. ليس لدى العديد من الأشخاص أية فكرة عن كيفية الوصول إلى الشكل المناسب، والأسوأ من ذلك أنهم طوّروا مفاهيم خاطئة عما يجب فعله لتحقيق اللياقة، والحفاظ عليها. قبل أن تقفز إلى جهاز الحزام الدوار<sup>[40]</sup> في محاولة منك لخسارة الوزن، اقرأ

هذا القسم! ستفهم على الفور لماذا تفشل برامج اللياقة "المعتمدة على جهاز الحزام الدوار فقط" في تحقيق مرادك بسرعة.

## الخرافة رقم 1: إن دور الحمية في تخفيف الوزن مساوٍ تماماً لدور التمارين

إنّ تخفيض استهلاكك للسعرات الحرارية بشكل كبير دون التمرين ليس بالطريقة الصحيحة إن كان هدفك هو المحافظة على خسارتك للوزن، ذلك أن اتباع الحمية الغذائية يجعلك تخسر كلاً من الدهون والعضلات معاً. الحميات الغذائية المنخفضة السعرات الحرارية تبطئ من معدل استقلاب الراحة لديك، وتجعل تدبير وزنك أصعب بشكل ملحوظ على المدى البعيد. العضلات هي نسيج هبر وفعال استقلابياً، ولا يمكنك التضحية بخسارتها على الإطلاق. عندما تخسر وزنك باتباعك حمية قليلة السعرات الحرارية، فإن ما يقارب 30 بالمئة من هذا الوزن الذي خسرتَه قد أتى من العضلات الفعّالة استقلابياً. إن فقدت مثلاً وبنجاح 7 كيلوغرامات باتباعك لحمية قليلة السعرات الحرارية، فإن كيلوغرامين منها قد أتى من العضلات. كلما خسرت وزناً أكثر باتباع حمية قليلة السعرات الحرارية، كان الضرر الذي تسببه لعملياتك الاستقلابية أكثر. وعلى سبيل المثال، إن فقدت كيلوغرامين من العضلات، عليك أن تأكل 180 سعرة حرارية أقل كل يوم لتحافظ على خسارة وزنك. وإن فقدت 3 كيلوغرامات من العضلات، عليك أن تأكل 260 سعرة حرارية أقل كل يوم لتحافظ على خسارة وزنك. عند اتباعك لحمية قليلة السعرات الحرارية، تميل خسارة وزنك في النهاية لأن تصبح هضبية<sup>[41]</sup> لأن عمليات الاستقلاب لديك تتباطأ، وفي الوقت نفسه يزداد إحساسك بالحرمان من الطعام والعناصر المغذية. وهذه هي التركيبة السيئة.

من ناحية أخرى، إن تمكّنت من خسارة وزنك، وزيادة كتلتك العضلية في الوقت نفسه خلال تمارين المقاومة، يمكن لمعدل الاستقلاب لديك أن يزداد بشكل حقيقي بالرغم من خسارتك للوزن. الطريقة الوحيدة لزيادة العمليات الاستقلابية لديك خلال فترة خسارة الوزن، هي بناء العضلات بالقيام بتمارين المقاومة تماماً كالتدريبات التي نعرضها لاحقاً في هذا الفصل.

إن سرّ الاستمرار بخسارة الوزن هو تقليل استهلاكك للسعرات الحرارية تدريجياً باتباع نظام غذائي يعتمد على الأغذية الكاملة، وغني بالعناصر المغذية، وكفيل بأن يشعرك بالشبع، وفي الوقت نفسه تقوم بأداء ثلاثين دقيقة من تمارين المقاومة الدورية في علاجنا ثلاث مرات في الأسبوع لبناء عضلات فعالة استقلابياً، وبذلك تزيد معدل العمليات الاستقلابية لديك. إنّ اتباع حمية غذائية لوحدها أمر غير فعّال بشكل مثالي.

## الخرافة رقم 2: تمارين الأيروبيك هي أفضل تمارين لخسارة الدهون



أمعن النظر لما سيحدث إن قضيت ما مجموعه 90 دقيقة كل أسبوع في التمرين، وبإمكانك الاختيار من بين التدريبات التالية.

جميع الحسابات التالية معتمدة على امرأة شابة تبلغ من الوزن 75 كغ.

في نهاية سنة واحدة، إن تجاوزت 35 من العمر:

- إذا اتبعت تمرين المشي، تخسر 2.5 كغ.
- إذا اتبعت تمارين الركض أو قيادة الدراجة، تخسر 7 كغ.
- عند اتباع تمارين علاج الشاطئ الذهبي، تخسر 12.5 كغ.

1. المشي

عند المشي بالخطوة السريعة (بحيث تستغرق 15 دقيقة لكل ميل) وذلك مدة 30 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع، فإن الشخص البالغ وزنه 75 كغ سيحرق 504 سعرة حرارية في نهاية الأسبوع. رغم أن المشي الرشيق يقوي عمل الجهاز القلبي الوعائي لديك، إلا إنه لا يزيد كتلة العضلات الفعالة استقلابياً، ولا يقي من الضمور العضلي المترافق مع الشيخوخة. بالرغم من ذلك، إن حرق 504 سعرة حرارية إضافية كل أسبوع يؤدي لخسارة 3.5 كغ من الدهن على مدار عام كامل.

لسوء الحظ، هناك مشكلة صغيرة في حال تجاوزت الخامسة والثلاثين من العمر. بعد سن الخامسة والثلاثين، تخسر حوالى (225 غ) من العضلات كل سنة، إلا إن قمت بأداء نوع من تمارين المقاومة. إن خسرت هذه العضلات، ستكسب كيلوغراماً إضافياً من الدهن كل سنة، وذلك إن لم تخفّض من استهلاكك للسرعات الحرارية مع كل حفلة عيد ميلاد. لماذا ستكسب هذا الوزن؟ بخسارة (225 غ) من العضلات، تبطئ عمليات الاستقلاب لديك بمقدار 20 سعرة حرارية كل يوم. وهذا يضيف حوالى 7300 سعرة حرارية إضافية كل سنة، أي ما يعادل كيلوغراماً واحداً من الدهن. إجمالاً، إن تجاوزت الخامسة والثلاثين، ستخسر 3 كغ فقط في السنة الأولى عند اتباعك لبرنامج المشي الرشيق مدة 90 دقيقة أسبوعياً. أمر جيد، ولكن بعيد عن الغاية المرجوة.

أفضل شيء يمكننا قوله عن المشي الرشيق هو أنه بإمكان معظم الأشخاص في الواقع المشي برشاقة مدة 30 دقيقة كاملة ثلاث مرات في الأسبوع. لسوء الحظ، ليس هذا هو الحال مع مثالنا القادم.

2. الركض أو ركوب الدراجة

إن الركض بمقدار ستة أميال في الساعة، وركوب الدراجة خمسة عشر ميلاً في الساعة هما نشاطان يحرقان الكثير من السرعات الحرارية خلال وقت قصير. المشكلة هي أن القليل من الشباب، حتى أولئك الذين يتمتعون بالرشاقة الجيدة، بإمكانهم ركوب الدراجة، أو الركض مدة 30 دقيقة كاملة بالمحافظة على نفس هذه السرعات. أضف إلى ذلك أن اللهاث حتى الهلاك ليس بالشيء الذي نجده ممتعاً على وجه الخصوص.

بالرغم من ذلك، لنفرض أن مثالنا المرأة البالغة والتي تزن 75 كغ وتتمتع باللياقة، ولذلك هي قادرة على أداء تمارين الأيروبيك العالية الشدة. في نهاية أسبوع واحد، يحرق الراكض، أو راكب الدراجة مدة 90 دقيقة كاملة 1044 سعرة حرارية. وفي نهاية السنة سيخسر هذا الراكض أو راكب الدراجة 7.5 كغ. على أية حال، تماماً مثل الماشي الرشيق فإن الراكض الرشيق، أو راكب الدراجة الرشيق سيطوّر من لياقته الخاصة بالجهاز القلبي الوعائي فقط، وليس من قوته العضلية. لذلك، تمارين الأيروبيك العالية الشدة هذه لا تزال تتسبب بخسارة 225 غ من العضلات مع كل عيد ميلاد بعد عمر الخامسة والثلاثين. وبالتأكيد يكسب المتدرب على تمارين الأيروبيك العالية

الشدة نفس الكيلوغرام من الدهن في نهاية كل عام. إن كنت قد تجاوزت الخامسة والثلاثين من العمر، ستخسر ما يقارب 7.5 كغ فقط في السنة الواحدة رغم تمارين الركض، وركوب الدراجة المكثفة لمدة 90 دقيقة في الأسبوع.

3. تدريبات المقاومة الدورية الخاصة بالشاطئ الذهبي

إن المرأة التي يبلغ وزنها 75 كغ، والمؤدية لتدريبات المقاومة الدورية خاضت مدة 30 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع، ستحرق 720 سعرة حرارية كاملة في نهاية الأسبوع.

عند حرق 720 سعرة حرارية إضافية في الأسبوع، يمكنك توقع خسارة 5.5 كغ في سنة واحدة. ولكن ليست هذه هي نهاية القصة. تذكر بأنه عوضاً عن تكيف جهازك القلبي الوعائي فقط، تقوم تدريبات الشاطئ الذهبي في نفس الوقت ببناء عضلات هبر، وبذلك تزيد من معدل استقلاب الراحة لديك. إن زيادة معدل استقلاب الراحة هي المفتاح للحصول على جسد رشيق خالٍ من الدهن في أقصر فترة ممكنة.

من الصعب أن تحدد تماماً مقدار العضلات التي ستكسبها في أي برنامج لتمرين المقاومة، هناك الكثير من المتغيرات التي يجب أن تأخذها بالحسبان. ستنمّع ببعض السيطرة على النتائج التي تحرزها من خلال تمارين المقاومة، بغض النظر عن الوراثة، والعمر، والجنس. بمعنى آخر: كم هو مقدار القوة العضلية التي تريد التمتع بها؟ ما هي أهداف اللياقة الجمالية التي تريدها؟ للحصول على عضلات أكبر، اختر ببساطة رفع أوزان أثقل. حالما تشعر بالرضا عن كتلة عضلاتك، يمكنك التوقف عن زيادة الأوزان، والتركيز على المحافظة على تلك الكتلة.

بهدف التبسيط، لنقل أن الشخص العادي الطبيعي المتبع لبرنامج اللياقة الخاص بعلاج الشاطئ الذهبي يكسب كيلوغرامين من العضلات في الأشهر القليلة الأولى للتدريب. وهذا ليس بغير المعقول على الإطلاق إن بدأت كشخص غير متدرب مسبقاً. كيلوغرامان من العضلات تحرق 160 سعرة حرارية إضافية كل يوم. حرق 160 سعرة حرارية إضافية كل يوم يؤدي إلى خسارة 8 كغ في السنة الواحدة.

في نهاية العام، يتم حرق 5.5 كغ من الدهن من خلال التدريب الحقيقي. وسوف تكسب كيلوغرامين من العضلات من تدريبات الأثقال، وتخسر 8 كغ ونصف من الدهن بسبب الزيادة في عملياتك الاستقلابية بسبب هذه العضلات المكتسبة. يكون كامل الوزن المفقود في نهاية العام 12 كغ.

### الخرافة رقم 3: إن لم أكن مفرط الوزن، فلا حاجة للقيام بتمارين المقاومة

حتى ولو لم تكن مفرط الوزن، فإنك تخسر عضلات نشيطة استقلابياً مع كل عيد ميلاد بعد عمر الخامسة والثلاثين إلا إن كنت تقوم بنوع من تمارين المقاومة. مرة أخرى، كل نصف كغ من العضلات يحرق ما يقارب 40 سعرة حرارية في اليوم. إن لم تكن من ممارسي تمارين القوة، يمكنك أن تتوقع خسارة 225 غ من العضلات النشيطة استقلابياً مع كل عيد ميلاد ابتداءً من الخامسة والثلاثين وما فوق.

## التجهز للبدء

تستفيد تدريبات علاج الشاطئ الذهبي من الطرق المختصرة المثبتة علمياً لإعادة تشكيل جسمك بشكل أسرع. سنريك كيف تحقق لياقتك عبر القيام بتمارين إجمالية تستغرق من وقتك أقل

من ساعتين في الأسبوع. تمارين المقاومة الدورية هي السرّ. تحفّز تدريبات علاج الشاطئ الذهبي عضلاتك لتنمو بشكل أقوى، وتحفّز قلبك على النبض بشكل أكثر كفاءة. روتين تدريبات المقاومة الدورية الخاصة بعلاجنا يتضمن فواصل من تمارين الأيروبيك - المقوية بالإضافة إلى أقسام تدريبات القوة التي تحرق السعرات الحرارية بشدة، وتبني العضلات، وتكيّف الجهاز القلبي الوعائي. تجمع أقسام الأيروبيك - المقوية تمارين تشكيل العضلات مع تكييف الجهاز القلبي الوعائي بهدف زيادة كتلة جسدك الخالية من الدهن، وإذابة الدهن بسرعة. هذا الروتين يقوي، ويقسّي كل مجموعة عضلية كبيرة في جسدك. وبما أنك لن تكون في حالة استرخاء خلال جلسات التدريب، يحرق الروتين المزيد من السعرات الحرارية في وقت أقل بكثير من تدريبات خسارة الوزن التقليدية التي تحتوي على فترات استراحة طويلة بين التدريبات. تحوّل تدريباتنا الأجساد غير المتدربة إلى آلات صحية رشيقة حارقة للدهن في أقل وقت ممكن. يستغرق التدريب 30 دقيقة فقط، وكل تدريب يتم القيام به ثلاث مرات في الأسبوع فقط. وللحصول على أفضل النتائج، نوصي بأداء روتين التدريبات الأساسية التي تستغرق 10 دقائق فقط مرتين في الأسبوع أيضاً.

## إضافة المزيد من تمارين الأيروبيك

بالرغم من أنها غير مطلوبة، فإنّ القيام بتمارين أيروبيك إضافية بالإضافة إلى تدريبات الشاطئ الذهبي أمر يزيد بالتأكيد من سرعة خسارة وزنك، ويزيد من مستوى لياقة الجهاز القلبي الوعائي لديك. نوصي بتمارين الأيروبيك غير العنيفة لهذا الغرض. تتضمن الخيارات الجيدة غير العنيفة: المشي، والسباحة، وركوب الدراجة، والتدرب على الآلات الإهليجية وتمرّين أيروبيك الدوس<sup>[42]</sup>.

اعلم من دون شك أننا لسنا ضد تمارين الأيروبيك. ولكن، إن كنت ستدرب لفترة محددة فقط، فتمارين المقاومة الدورية هي رهانك الأفضل على الإطلاق. إن كنت مستعداً للتدرب أكثر من ساعتين في الأسبوع، فأضف بلا ريب بعضاً من تمارين الأيروبيك إلى المجموعة. الأشخاص المفرطون في السمنة والذي يقومون بإضافة بعض من تمارين الأيروبيك يخسرون الوزن بشكل أسرع من قيامهم فقط بالتمارين الدورية.

إن كانت خسارة الوزن السريعة هي هدفك، جرّب إضافة عشرين دقيقة على الأقل من تمارين الأيروبيك إلى برنامج تمارين الشاطئ الذهبي مرتين، أو ثلاث مرات في الأسبوع. ولتتأكد من أنك تعطي كل شيء حقه حين تتمرن، يكون من الأفضل أن تقوم بتمارين الأيروبيك في الأيام التي لا تؤدي فيها تمارين المقاومة الدورية.

حالما تتخلص من وزنك المفرط يمكنك التوقف عن القيام بتمارين الأيروبيك الإضافية، ولكن يجب أن تستمر بالقيام ببرنامجنا إن كنت ترغب بالحفاظ على معدل استقلابك مرتفعاً، والحفاظ على وزنك بشكل دائم. يجب أن تصبح تمارين المقاومة جزءاً دائماً من نمط حياتك الجديدة إن كنت ترغب بالاستمتاع بصحة الشاطئ الذهبي.

## ثلاثون دقيقة من تمارين الجسد بكامله على DVD

ثلاثون دقيقة من التدريبات الموجودة على DVD المرفق هي أكثر تحدياً بقليل من التدريبات الموجودة في هذا الكتاب. إن كنت مبتدئاً، فربما ترغب بالبدء بالتمارين الموجودة في هذا الكتاب وصولاً إلى تلك الموجودة على DVD. يمكنك أيضاً استخدام التدريبات الواردة على DVD - أو أية من الروتينات اللاحقة - دون استخدام الأوزان أو باستخدام أوزان أخف، وتستريح عندما تصاب بالتعب.

من الجيد أن تتوّج من شدة التدريبات لتحفّز جسدك وتمنع الملل. يمكنك أن تتوّج بينها وتمارس مجموعتك الخاصة، ولكن تأكد من أن تمنح عضلاتك يوماً واحداً من الاستراحة ما بين تمارين المقاومة. قم بأداء ثلاثين دقيقة من تمارين المقاومة ثلاث مرات في الأسبوع.

## روتين لياقة الشاطئ الذهبي

هذا الروتين مصمّم لجميع مستويات اللياقة. إن كنت جديداً على التمارين، قم بأداء التكرار المقترح للمستوى الأول، واستخدم أقل الأوزان الموصى بها. ربما يرغب المتدربون المبتدئون الذين تجاوزوا الخمسين من العمر أن يقوموا بأداء التمارين عدة مرات دون أية أوزان. يجب أن يزيد المتدربون ذوو الخبرة من الشدة وينتقلون إلى المستوى الثاني، وبنفس الوقت يجب عليهم زيادة الأوزان المستخدمة. يجب زيادة المقاومة ببطء من خلال إضافة 1، أو 1.5، أو 2.5 كلغ إلى تمرين أو تمرينين في كل مرة.

يحرق هذا التدريب السرعات الحرارية، ويذيب الدهون، ويبني العضلات بثلاثين دقيقة فقط. سوف تحسّن من صحة قلبك، ورنيتك، وكل مجموعة عضلية رئيسية في جسدك، وبنفس الوقت ستحسّن من قوة عضلاتك، وتزيد من مستوى التحمّل لديك. للحصول على أفضل النتائج، قم بأداء هذا التدريب ثلاث مرات أسبوعياً في أيام غير متتالية.

## المعدات المطلوبة

- القلب وعائية:

**المستوى 1:** دراجة أفقية، أو منضدة أرضية للدوس بطول 20 سنتم، أو دمبل زنة نصف كيلوغرام.

## المستوى 2: دراجة أفقية، أو حبل للقفز.

- منضدة أرضية للدوس:

**المستوى 1:** منضدة أرضية للدوس طولها من 10 إلى 20 سنتم، أو استخدم درجة مفردة في منزلك.

**المستوى 2:** منضدة أرضية للدوس طولها من 25 إلى 30 سنتم، أو استخدم درجتين في منزلك.

- الدمبل:

### الرجال:

### النساء:

**المستوى 1:** استخدم 0.5، المستوى 1: استخدم 1.5، 2.5، 1.5، 2.5 كلغ

**المستوى 2:** استخدم 1.5، المستوى 2: استخدم 2.5، 3.5، 2.5، 3.5 كلغ

- منشفة
- كرسي ثابت
- فرشاة أرض مبطنة
- ساعة توقيت جيدة لضبط التدريب. يمكنك ارتداؤها حول رقبتك، أو حول معصمك.

## نصائح التدريب

- عندما تخبرك التعليمات أن تؤدي التمرين ببطء شديد، عدّ حتى الستة خلال رفعك للأثقال، ثم عدّ حتى الستة مرة ثانية خلال إنزالك للأثقال.
- عندما تخبرك التعليمات أن تؤدي التمرين بسرعة متوسطة، عدّ حتى الثلاثة خلال رفعك للأثقال، ثم عدّ حتى الثلاثة مرة ثانية خلال إنزالك للأثقال.
- عندما تقوم بأداء أي تمرين مُركَّب يحرك القسم الأعلى، والقسم الأسفل من جسدك في آن واحد، تأكد من الحفاظ على عضلات بطنك مشدودة، وظهرك مستقيماً وكتفك للخلف. لا تحنِ عمودك الفقري على الإطلاق، ولا تجعل كتفك للأمام وإلا ستتسبب بأذى شديد لظهرك.
- ركّز على القيام بكل تمرين بشكل صحيح، وبصيغة ملائمة.
- لا تغضب إن بدت التمارين في البداية مربكة أو حرجة. استمر في التدرّب. ستحفظ الروتين في وقت قصير، وسيبدو وكأنه عادة مكتسبة بالنسبة لك.
- لا تسترح بين التدريبات. انتقل من تدريب إلى آخر دون توقف. ربما ستستغرق التمارين أكثر من 30 دقيقة لتنتهي، في المرات القليلة الأولى التي تُجرّبها فيها. حالما تتعلم الروتين، لن يستغرق التدريب بأكمله أكثر من 30 دقيقة.

**1. الوقوف مع إبدال رفع الركبتين.** ارفع كل ركبة 25 مرة بحيث يكون الإجمالي من رفع الركبتين 50 مرة. يجب أن تؤدي هذا التمرين بسرعة.



بسرعة وجه مرفقك الأيسر للأسفل و ارفع ركبتك اليمنى للأعلى. يجب أن يلتقي كل من مرفقك وركبتك عند مستوى الخصر. عد إلى وضعية الوقوف، ثم بديل بين الجهتين. بديل ذلك لمجموع 50 مرة للركبتين.

قف وباعد بين قدميك بعرض الوركين و ارفع ذراعيك للأعلى.

## **2. فاصلة قلبية مدة دقيقة.**

**المستوى 1:** اركب الدراجة الأفقية بسرعة عالية، أو قم بتمارين رفع الركبة مع الإبدال ومع الصعود لأعلى وأسفل منضدة الدوس الأرضية، أو اركض في مكانك بعنف وأنت تحمل دمبل زنة نصف كلغ.

**المستوى 2:** اركب الدراجة الأفقية بسرعة عالية، اقفز على الحبل، أو قم بأداء تمارين التحمية.

## **3. تمارين الدفع.**

**المستوى 1:** تمارين الدفع المعدلة. كرر 12 مرة. (المستوى 2: انظر الصفحة التالية)



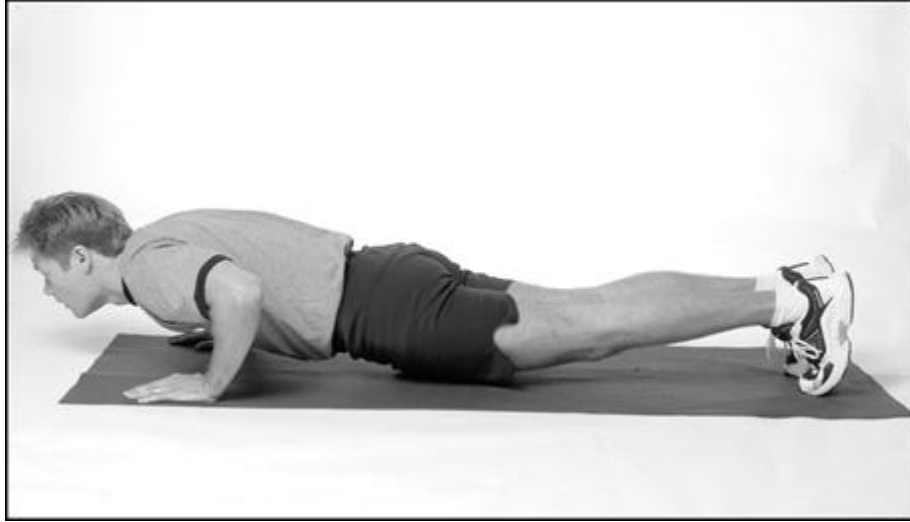
اركع على أطرافك الأربع، وابسط راحتي يديك على الأرض، وافتحهما بعرض الكتفين. حافظ على رأسك، ورقبتك، وعمودك الفقري، ووركك بخط مستقيم. قلص عضلات البطن.



اثنِ مرفقيك، ثم خفّض جسدك للأسفل ببطء. حافظ على هذه الوضعية حتى تعد لـ 2. ارفع جسدك للأعلى ببطء، ثم كرّر ذلك. المستوى 2: تمارين الدفع الكامل. كرر ذلك 15 - 20 مرة.



أبعد يديك عن بعضهما بعرض الكتفين، ووجه أصابعك للأمام. حافظ على ساقيك وجذعك بشكل مستقيم.



اثنِ مرفقيك، وخفّض جسدك للأسفل ببطء. ادفع نفسك للأعلى ببطء إلى وضعية البدء ثم كرر ذلك.

#### 4. القرفصاء مع التبديل بين رفع الساقين المشدودتين إلى الجانب.

المستوى 1: 18 مرة. برفع كل ساق 9 مرات.

المستوى 2: 22 مرة. برفع كل ساق 11 مرة.





قف ومُدّ ساقك اليسرى مشدودة إلى الجانب وبنفس الوقت ارفع كلتا يديك للأعلى. خفّض ساقك اليسرى ويديك وأنت تفرّص للأسفل إلى وضعيّة البدء. كرر التمرين بإبدال الساقين.



قرفص مباعداً قدميك بعرض الوركين واثني ركبتك بزاوية 90 درجة. حافظ على ساعديك مشدودين للأسفل على جانبيك.

## 5. الضغط للأعلى.

الرجال:

المستوى 1: استخدم من 2.5 إلى 3.5 كلغ.

المستوى 2: استخدم من 5 إلى 7.5 كلغ.

المستوى 1: 4 مرات ببطء شديد + 8 مرات بسرعة معتدلة (المجموع 12 مرة).

المستوى 2: 6 مرات ببطء شديد + 8 مرات بسرعة معتدلة (المجموع 14 مرة).

النساء:

المستوى 1: استخدم من 1.5 إلى 2.5 كلغ.

المستوى 2: استخدم من 3.5 كلغ.



قف وباعد قدميك بعرض الوركين. احمل ثقلاً في كل يد  
اضغط على كلا الوزنين للأعلى، ارفع يديك فوق رأسك،  
مع ثني مرفقيك ببطء أسفل مستوى كتفك. يجب أن تكون  
احذراً ألا تنفصل ذراعاك وهما ممدودتان. خفّض الأوزان  
ببطء إلى وضعية البدء. كرر ذلك.

## 6. القرفصاء مع مناورة العضلة ذات الرأسين.

### الرجال:

المستوى 1: استخدم من 2.5 إلى 3.5 كلغ.  
المستوى 2: استخدم من 5 إلى 7.5 كلغ.

النساء:

المستوى 1: استخدم من 1.5 إلى 2.5 كلغ.  
المستوى 2: استخدم من 3.5 كلغ.

المستوى 1: كرر 6 مرات ببطء شديد + 6 مرات بإيقاع متوسط (مجموع المرات 12)  
المستوى 2: كرر 8 مرات ببطء شديد + 8 مرات بإيقاع متوسط (مجموع المرات 16)



خَفَضَ نفسك ببطء إلى وضعية القرفصاء بثني ركبتيك  
بزاوية مقدارها 90 درجة. وبنفس الوقت اثني مرفقيك  
ووجه الأوزان باتجاه صدرك. وأنت تقف عائداً للأعلى،  
خَفَضَ الأوزان إلى مستوى الورك. ثم كرر.



قف وباعد قدميك بعرض الوركين. احمل الأوزان للأسفل  
على الجانبين، احني مرفقيك قليلاً، يجب أن تكون راحتا  
يديك موجهتين للأمام.

## 7. تمرين الوقوف المائل.

**المستوى 1:** كرر 20 مرة. في كل مرة يلمس المرفق الركبة اعتبارها مرة.  
**المستوى 2:** كرر 30 مرة. في كل مرة يلمس المرفق الركبة اعتبارها مرة.



ارفع ببطء ركبته اليسرى للأعلى وللجانب وفي الوقت



قف وباعد قدميك بعرض الوركين واشبك يديك خلف

رأسك. يجب أن يكون مرفقك بمستوى أذنيك.

نفسه اثنى خصرك، وخفّض مرفقك الأيسر ليلا مس ركبتيك.  
بدّل بين الجانبين لعدد المرات الموصى بها.

## 8. فاصلة قلبية مدة دقيقة.

**المستوى 1:** اركب الدراجة الأفقية بسرعة عالية، أو قم بتمارين رفع الركبة مع الإبدال ومع الصعود لأعلى وأسفل منضدة الدوس الأرضية، أو اركض في مكانك بعنف وأنت تحمل دمبل زنة نصف كلغ.

**المستوى 2:** اركب الدراجة الأفقية بسرعة عالية، اقفز على الحبل، أو قم بأداء تمارين التحمية.

## 9. الاندفاع الخلفي بساق واحدة على منضدة الدوس (أو الدرج).

**الرجال:**

**النساء:**

**المستوى 1:** استخدم من 1.5 إلى 2.5 كلغ، **المستوى 1:** استخدم من 0.5 إلى 1.5 كلغ، ومنضدة بارتفاع 10 إلى 20 سنتم، أو درجة مفردة في منزلك. ومنضدة بارتفاع 10 إلى 20 سنتم، أو درجة مفردة في منزلك.

**المستوى 2:** استخدم 3.5 كلغ ومنضدة بارتفاع 25 **المستوى 2:** استخدم 2.5 كلغ، ومنضدة بارتفاع 25 إلى 30 سنتم، أو درجتين في منزلك.

**المستوى 1:** كرر 12 مرة لكل ساق.

**المستوى 2:** كرر 15 مرة لكل ساق.



قف واجعل ساقك اليسرى مشدودة، وارفع ركبتيك اليمنى باتجاه صدرك. عد إلى وضعية البدء، وكرر هذا التمرين للعدد الموصى به من المرات. بدّل بين الجانبين.

قف بوضع كلا قدميك على منضدة الوقوف، أو الأدراج (غير ظاهرة في الصورة). احمل الأثقال على جانبيك (غير ظاهرة). حافظ على ظهرك مستقيماً. خذ خطوة للخلف

بحذر وانزل من المنضدة بقدمك اليمنى إلى وضعية القرفصاء بقدم واحدة، احن ركبتيك قليلاً. اجعل قدمك اليسرى منبسطة على المنضدة.

## 10. مناورة العضلة ذات الرأسين بمقاومة المنشفة . استخدم منشفة متوسطة الحجم.

المستوى 1: 10 مرات.

المستوى 2: 12 مرة.



استمر في محاولة تمزيق المنشفة بينما تلف المنشفة للأعلى ببطء باتجاه صدرك. تأكد من أنك تحافظ على مرفقيك بالقرب من جسدك، وكتفيك ثابتين. خفّض المنشفة ببطء للأسفل وكرّر. كلما مرّقت بقوة أكبر، كان هذا التدريب أصعب.

قف وافتح قدميك بعرض الوركين. احمل منشفة بكلتا يديك وهما متجهتان للأسفل أمام وركيك، وجّه راحتي يديك للأمام. لا تثني معصميك. شد جهتي المنشفة بطرفين متعاكسين كأنك تحاول تمزيقها.

## 11. فاصلة قلبية مدة دقيقة.

المستوى 1: اركب الدراجة الأفقية بسرعة عالية، أو قم بتمارين رفع الركبة مع الإبدال ومع الصعود لأعلى وأسفل منضدة الدوس الأرضية، أو اركض في مكانك بعنف وأنت تحمل دمبل زنة نصف كلغ.

المستوى 2: اركب الدراجة الأفقية بسرعة عالية، اقفز على الحبل أو قم بأداء تمارين التحمية.

## 12. الاندفاع للأمام.

النساء:

المستوى 1: استخدم من 0.5 إلى 1.5 كلغ.

المستوى 2: استخدم من 2.5 إلى 3.5 كلغ.

الرجال:

المستوى 1: استخدم من 1.5 إلى 2.5 كلغ.

المستوى 2: استخدم من 3.5 إلى 5 كلغ.

المستوى 1: 10 مرات لكل قدم.  
المستوى 2: 12 مرة لكل قدم.



اخطُ للأمام بطول خطوة واحدة عن القدم الخلفية، تأكد من ألا تتجاوز ركبتيك أصابع قدميك. وأنت تخطو للأمام، خفّض جسدك للأسفل ثم ارجع للخلف إلى وضعية البدء، ادفع نفسك على عقب قدمك الأمامية. كرّر بعدد المرات الموصى بها، ثم بدّل بين الجانبين.

قف وافتح قدميك بعرض الكتفين وامسك الدمبل على الجانبين. حافظ على ظهرك مستقيماً وعلى عضلات بطنك متقلصة.

### 13. فاصلة قلبية مدة دقيقة.

المستوى 1: اركب الدراجة الأفقية بسرعة عالية، أو قم بتمارين رفع الركبة مع الإبدال ومع الصعود لأعلى وأسفل منضدة الدوس الأرضية، أو اركض في مكانك بعنف وأنت تحمل دمبل زنة نصف كلغ.

المستوى 2: اركب الدراجة الأفقية بسرعة عالية، اقفز على الحبل، أو قم بأداء تمارين التحمية.

### 14. بسط العضلة الثلاثية الرؤوس البطيء جداً أثناء الجلوس.

النساء:

الرجال:

المستوى 1: استخدم من 1.5 إلى 2.5 كلغ.  
المستوى 2: استخدم 3.5 كلغ.

المستوى 1: استخدم من 2.5 إلى 3.5 كلغ.  
المستوى 2: استخدم 5 كلغ.

المستوى 1: 4 مرات ببطء شديد + 8 مرات بإيقاع متوسط (المجموع الكلي 12 مرة).  
المستوى 2: 4 مرات ببطء شديد + 10 مرات بإيقاع متوسط (المجموع الكلي 14 مرة).



ابسط ذراعيك ببطء ، وحافظ على مرفقيك بالقرب من بعضهما . غُد ببطء إلى وضعية البدء ثم كُزّر .

اجلس على الكرسي ، وحافظ على ظهرك مستقيماً ، وعضلات بطنك متقلصة . امسك الدمبل خلف رأسك ليصبح مرفقك بمستوى رأسك .

## 15. ثني الركبتين مع الضغط على الصدر .

النساء :

- المستوى 1: استخدم 0.5 كلغ .
- المستوى 2: استخدم 1.5 كلغ .
- المستوى 2: 12 مرة .

الرجال :

- المستوى 1: استخدم 1.5 كلغ .
- المستوى 2: استخدم 2.5 كلغ .
- المستوى 1: 10 مرات .



قف وافتح قدميك بعرض كتفك، واجعل أصابع قدميك  
بزاوية 45 درجة. قلّص عضلات بطنك، وحافظ على  
ظهرك مستقيماً. احمل وزناً في كل يد بالقرب من جسدك  
عند مستوى الصدر. اثنِ مرفقيك، يجب أن تتجه راحتا  
كفك نحو الأرض.



خفّض نفسك للأسفل بثني ركبتك بشدة، وابسط مرفقيك  
لتدفع الأثقال بعيداً عن جسدك. غُد بمرفقيك إلى وضعية  
البدء، وفي الوقت نفسه مدّ ركبتك لتقف. كرر ذلك.

## 16. القرفصاء والقفز مع القرفصاء.

**المستوى 1:** القرفصاء مع التقلص المتساوي (الإيزومتري). 10 مرات.  
(المستوى 2 انظر إلى الصفحة التالية).

**النساء:**

استخدمي 2.5 كلغ.

**الرجال:**

استخدم 3.5 كلغ.





اثنِ ركبتيك بزاوية مقدارها 90 درجة، واسمح لنفسك بالانحناء للأمام قليلاً، حافظ على وضعية القرفصاء بمقدار العد للرقم 6. عُد ببطء إلى وضعية البدء ثم كرر.



قف وافتح قدميك بعرض الوركين، واثنِ ركبتيك قليلاً. حافظ على ظهرك مستقيماً، وامسك الأوزان على الجانبين.

المستوى 2: القفز مع القرفصاء. 15 مرة.



استخدم إيتيك، وفخذيك للقفز إلى الأعلى، وادفع يديك باتجاه السقف في وقت واحد. لا حاجة للقفز لأعلى ما يمكنك. هذا التمرين فعال جداً حتى ولو قفزت لحوالي 2.5 سنتم أو ما يقارب. انزل على عقب قدميك ثم انحن للأمام على أصابعك. كرر ذلك.



قف وافتح قدميك بعرض الكتفين. قرفص للأسفل قليلاً، ولكن حافظ على صدرك مرفوعاً، وعلى عضلاتك البطنية متقلصة، وكتفك للخلف. شدّ يديك للأسفل على الجانبين.

## 17. التجذيف بالدمبل بيد واحدة.

### الرجال:

المستوى 1: استخدم 3.5 كلغ.

المستوى 2: استخدم من 5 إلى 7.5 كلغ.

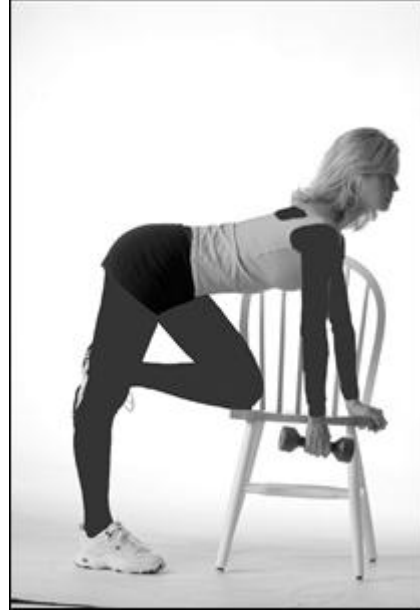
المستوى 1: كرر 6 مرات ببطء شديد + 6 مرات بإيقاع متوسط (المجموع 12 مرة).

المستوى 2: كرر 6 مرات ببطء شديد + 8 مرات بإيقاع متوسط (المجموع 14 مرة).

### النساء:

المستوى 1: استخدم 2.5 كلغ.

المستوى 2: استخدم 3.5 كلغ.



ارفع مرفقك الأيمن للأعلى ببطء باتجاه السقف، وإلى الخلف قليلاً باتجاه الورك. حافظ على مرفقك قريباً من جسدك طوال الوقت. خفّض الثقل للأسفل ببطء باتجاه الأرض وأنت تعيده ثانيةً إلى وضعية البدء. كرر للعدد الموصى به من المرات ثم بدّل بين الجانبين.

باعد بين قدميك أمام كرسي ثابت بوضع ركبتيك اليسرى على الكرسي وقدمك اليمنى منبسطة على الأرض. انحنِ للأمام عند خصرك لتضع يدك اليسرى على الكرسي أمام ركبتيك لتدعمها. احمل الثقل في يدك اليمنى وهي تتدلى على جانبك، وراحة يدك اليمنى تتجه إلى جسدك والكرسي. قلّص عضلات بطنك. حافظ على ظهرك مستقيماً ومشدوداً لأقصى ما يمكن.

## 18. ثني الركبتين مع التجذيف للأعلى.

### الرجال:

المستوى 1: استخدم من 2.5 إلى 3.5 كلغ.

المستوى 2: استخدم من 5 إلى 7.5 كلغ.

المستوى 1: 6 مرات ببطء شديد + 6 مرات بإيقاع متوسط (المجموع 12 مرة).

المستوى 2: 6 مرات ببطء شديد + 8 مرات بإيقاع متوسط (المجموع 14 مرة).

### النساء:

المستوى 1: استخدم من 1.5 إلى 2.5 كلغ.

المستوى 2: استخدم 3.5 كلغ.



اثنِ ركبتيك ببطء لتخفض جسدك إلى الأرض، وفي الوقت نفسه ارفع كلا الوزنين للأعلى إلى مستوى الصدر. حافظ على هذه الوضعية لوقت قصير. خفّض ببطء الوزنين للأسفل، وأنت تشدّ ساقيك لإعادتهما إلى وضعية الوقوف. كرر.



قف وافتح قدميك بعرض الكتفين وأصابع قدميك تتجه للخارج بزاوية مقدارها 45 درجة. قلّص عضلات بطنك، وحافظ على ظهرك مستقيماً. احمل الوزنين للأسفل أمامك على أن تتجه راحتا يديك بجهة جسدك.

19. تبادل رفع الركبتين، مع تبادل رفع اليدين لدقيقة واحدة.



ارفع ركبتيك اليسرى بخفة إلى الأعلى أمام صدرك، وارفع يدك اليمنى للأعلى إلى الهواء. استمر في إبدال الجانبين



قف وافتح قدميك بعرض الوركين ويديك ممدودتان للأسفل على جانبيك. قلّص عضلات البطن.

لمدة دقيقة. تحرّك بخفة، وارفع ركبتيك للأعلى قدر ما تستطيع.

## 20. وضعية محارب اليوغا 1.

- المستوى 1: حافظ على الوضعية وأنت تعد للرقم 25. بدّل بين الجانبين. كرر.  
المستوى 2: حافظ على الوضعية وأنت تعد للرقم 35. بدّل بين الجانبين. كرر.



قف مستقيماً، وخذ خطوة كبيرة للخلف بقدمك اليسرى، حافظ على وركيك وأصابع قدميك باتجاه الأمام. يجب أن تكون ركبتيك اليمنى مثنية، وساقك اليسرى مستقيمة. ارفع كلتا يديك للأعلى إلى الهواء على أن تكون راحتا يديك متجهتين للداخل. حافظ على الوضعية لمدة 25 - 35 ثانية، ثم بدّل بين الجانبين.

## 21. الملاكمة القلبية مع القرفصاء لمدة دقيقة.

النساء:

- المستوى 1: استخدم 0.5 كلغ.  
المستوى 2: استخدم 1.5 كلغ.

الرجال:

- المستوى 1: استخدم 1.5 كلغ.  
المستوى 2: استخدم 2.5 كلغ.



ثم قم بالقرفصاء : اثنِ ركبتيك بزاوية مقدارها 90 درجة،  
واسمح لنفسك أن تنحني للأمام قليلاً. خلال القرفصاء،  
احمل الأوزان عند مستوى الصدر دون ملاكمة. كرر  
التسلسل، 6 لكلمات و 1 قرفصاء لمدة دقيقة كاملة.

قف وافتح قدميك بعرض الوركين، وعضلات بطنك  
متقلصة. احمل الأوزان في يديك عند مستوى الصدر على  
أن تتجه راحتا يديك إلى صدرك، ومرفقاك مثنيان (غير  
ظاهرة في الصورة). بحركة مضبوطة، الكم يدك اليسرى  
أمام جسدك، ثم أعدها إلى وضعية البدء. لا تبسط مرفقك  
بالكامل عندما تؤدي اللكمات. بذل اللكمات بين اليد اليمنى  
واليسرى 6 مرات، 3 على كل جانب.

## 22. الرفع الجانبي مع الانحناء.

### الرجال:

المستوى 1: استخدم من 2.5 إلى 3.5 كلغ.

المستوى 2: استخدم 5 كلغ.

المستوى 1: 4 مرات ببطء شديد + 6 مرات بإيقاع متوسط (المجموع الكلي 10 مرات).

المستوى 2: 4 مرات ببطء شديد + 8 مرات بإيقاع متوسط (المجموع الكلي 12 مرة).

### النساء:

المستوى 1: استخدم 1.5 كلغ.

المستوى 2: استخدم 2.5 كلغ.



ارفع يديك لتمتد على الجانبين، ارفع الأوزان حتى تصبح بمستوى كتفك. عد إلى وضعية البدء ثم كرر.



قف وافتح قدميك بعرض الوركين، حافظ على ركبتيك منحنيتين قليلاً. انحن للأمام قليلاً، احمل الأوزان أمام وركيك وأسفل صدرك. يجب أن تواجه راحتا يديك بعضهما، ويجب أن يكون مرفقاك مسترخيين. حافظ على رأسك متوافقاً مع عمودك الفقري.

**22. كرر التمرين رقم 3 (تمارين الدفع).**

**23. الركوع مع الرفس.**

**المستوى 1:** كرر 12 مرة ببطء شديد.

**المستوى 2:** كرر 16 مرة ببطء شديد.



ثبّت نفسك على مرفقيك وركبتك اليسرى، ارفع الركبة اليمنى عن الأرض قليلاً. تأكد من الحفاظ على ظهرك مستقيماً، وعضلات بطنك متقلصة.



ابسط ومدّ ساقك اليمنى ببطء خلفك. حافظ على ساقك في الأعلى لمدة ثانيتين، ثم خفّضها للأسفل ببطء. كرر جميع المرات بساقك اليمنى ثم بدّل بين الجانبين.

**24. كرر التمرين رقم 4 (القرفصاء مع إبدال رفع الساقين مشدودين إلى الجانب).**

**25. التجذيف للأعلى.**

**النساء:**

**المستوى 1:** استخدم 2.5 كلغ.

**المستوى 2:** استخدم 3.5 كلغ.

**المستوى 1:** كرر 6 مرات ببطء شديد + 6 مرات بإيقاع متوسط (المجموع الكلي 12 مرة).

**المستوى 2:** كرر 6 مرات ببطء شديد + 8 مرات بإيقاع متوسط (المجموع الكلي 14 مرة).

**الرجال:**

**المستوى 1:** استخدم 3.5 كلغ.

**المستوى 2:** استخدم من 5 إلى 7.5 كلغ.



قف وافتح قدميك بعرض الوركين، احن ركبتيك قليلاً، وشدّ  
ظهرك بشكل مستقيم. احمّل الأوزان أمامك بحيث تتجه  
راحتا يديك إلى ردفيك.  
ارفع الأوزان للأعلى إلى ارتفاع الصدر، موضوعة أمام  
المرفقين. خفّض الأوزان ببطء، وعد إلى وضعية البدء.  
كرر.

## 26. رفع الجسد.

المستوى 1: كرر 15 مرة ببطء شديد.

المستوى 2: كرر 20 مرة ببطء شديد.



تمدّد على ظهرك، واثن ركبتيك، وضع عقبي قدميك على الأرض. ضع يديك على الجانبين، بحيث تتجه راحتا يديك إلى الأسفل.



ارفع الحوض إلى الأعلى كأنك ترتد عن الأرض. قلّص وركبك، وحافظ على هذه الوضعية لثانيتين، ثم خفّض جسدك للأسفل  
ببطء إلى وضعية البدء. كرر.

تهانينا! لقد أنهيت كامل برنامج التدريب. يجب أن تؤدي هذا الروتين ثلاث مرات أسبوعياً. لا  
تقم به في أيام متعاقبة. امنح عضلاتك الوقت للاسترخاء بين التدريبين.  
لا تتسّ أن تضيف إلى هذا التمرين تدريباً أساسياً لعشر دقائق مرتين أسبوعياً. يمكنك القيام  
بهذا التمرين الإضافي إما في نهاية هذه التدريبات، أو في يوم آخر. إن أردت القيام بتمارين أكثر



من هذه، حاول القيام ببعض تمارين الأيروبيك الخفيفة مثل المشي، السباحة، أو ركوب الدراجة مرة أو مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً.

## التدريبات الأساسية لعشر دقائق

خصصت هذه التمارين الأساسية ليتم القيام بها مرتين في الأسبوع. يمكن أن ينتهي روتين تدريباتنا الأساسية في عشر دقائق فقط. يمكنك القيام بهذه التمارين إما في الأيام نفسها التي تؤدي فيها تمارين المقاومة الدورية التي تستغرق 30 دقيقة، أو في الأيام الأخرى. الأداة الوحيدة المطلوبة هي فرشاة أرض مبطنة، وأوزان خفيفة 1.5، 2.5، أو 3.5 كلغ. بالرغم من أن التدريبات الأساسية ضرورية لجميع مستويات اللياقة، إلا أن المبتدئين يجب أن يقوموا بالمستوى 1 بينما المتدربون المتقدمون يجب أن يؤديوا هذه التدريبات بالمستوى 2.

من الهام أن تؤدي جميع هذه التمارين الأساسية ببطء وثبات. كلما كان تركيزك أبطأ وأكثر شدة على كل وضعية، تصبح النتائج أفضل. انتبه إلى كل التعليمات التي توجهك للحفاظ على الوضعية. عندما تحافظ على الوضعية بتقلص حاد، تزيد من تطويع ألياف العضلات العاملة، وعندها تكثف من التمرين بشكل مثير.

### 1. تمدد الإوز.

المستوى 1: كرر من 6 إلى 8 مرات.

المستوى 2: كرر من 10 إلى 12 مرة.



تمدد على معدتك وصدرك للأسفل. يجب أن تكون ذراعاك ممدودتين أمامك، وراحتا يديك متجهتين إلى الأرض. ارفع كتفك، ويديك، ورأسك، وصدرك قليلاً عن الأرض وأنت تضغط بوركك، وساقك، وقدميك على الأرض.



مدد يديك ببطء للخلف وللخارج إلى جانبيك، وفي الوقت نفسه، ارفع كتفيك عن الأرض بشكل أعلى من قبل. حافظ على ذراعيك ممدودتين. يجب أن يكون انحناء مرفقيك قليلاً. حالما يصبح ذراعاك للخلف لأقصى ما بإمكانهما، عد إلى وضعية البدء. كرر.

## 2. الذراع تعاكس الساق.

**المستوى 1:** كرر 8 مرات ببطء شديد على كل من الجانبين.

**المستوى 2:** كرر 10 مرات ببطء شديد على كل من الجانبين.



انحنِ على أطرافك الأربع. ضع راحتي يديك على الأرض بتوافق مع كتفيك، وركبتيك على الأرض بتوافق مع وركيك. قلص عضلات بطنك ليشكل ظهرك خطاً مستقيماً بدءاً من رأسك حتى وركيك.



ثبت عمودك الفقري، وحافظ على عضلات بطنك متقلصة. ارفع ببطء وبحذر يدك اليمنى أمامك وقدمك اليسرى خلفك مشدودة حتى ارتفاع الورك. حافظ على هذه الوضعية حتى تعد للرقم 2. خفّض وكرر. أكمل جميع المرات المطلوبة في كل جانب، ثم أبدل بين الجانبين.

### 3. وضعية لوح اليوغا.

المستوى 1: حافظ على هذه الوضعية حتى تعد للرقم 60. (المستوى 2 انظر في الأسفل).



قم بوضعية الدفع ووازن جسدك على أصابع قدميك، ويداك ممدودتان، وراحتا يديك على الأرض مباشرة أسفل كتفك. حافظ على جسدك مستقيماً، ورأسك بخط مستقيم مع عمودك الفقري. قلّص عضلات بطنك، وشدّ إلتيك، وداخل فخذك مع بعضها بإحكام شديد. حافظ على هذه الوضعية حتى تعد للرقم 60.

المستوى 2: حافظ على هذه الوضعية حتى تعد للرقم 60.



تمدد بحيث تكون أصابع قدميك على الأرض ومرفقاك على الأرض مباشرة أسفل كتفك. ارفع جسدك بحذر للأعلى وأنت تحافظ على خط مستقيم يبدأ من كتفك حتى الكاحل. ادعم ثقل جسدك بالتوازن على ساعديك، وأصابع قدميك. قلص عضلات بطنك، وشد إبتيك، وداخل فخذك مع بعضهما. حافظ على هذه الوضعية حتى تعد للرقم 60.

#### 4. تمدد أوتار باطن الركبة.

المستوى 1 والمستوى 2: حافظ على الشد لمدة 20 ثانية، بدّل بين الساقين ثم كرر.



تمدد وظهرك على الأرض، وساقك اليمنى منحنية. احمل ساقك اليسرى بيدك وهي خلف فخذك، واليد الأخرى خلف عضلة بطة الساق. وأنت تحافظ على ساقك اليسرى مستقيمة بقدر ما يمكن، اسحبها برفق باتجاهك حتى تشعر بالقليل من الشد في الأسفل خلف ساقك. حافظ على هذه الوضعية حتى تعد للرقم 20. بدّل بين الجانبين.

#### 5. الشد البطني مع الوزن.

المستوى 1: كرر 12 مرة، 1.5 كلغ.

المستوى 2: كرر 15 مرة، من 2.5 إلى 3.5 كلغ.



تمدّد على ظهرك، وقدماك مبسوطتان على الأرض، وركبتاك مثنيتان. ضع يدك اليسرى خلف رأسك. احمل الوزن في يدك اليمنى وضعه بلطف على صدرك. اجعل كلاً من المرفقين بجهة الخارج على الجانبين. ثبّت عينيك على السقف. اجعل ذقنك بعيدة عن صدرك. تخيل أنك تثبت تفاحة أسفل ذقنك.



قلّص عضلات بطنك ببطء لترفع كتفك، والقسم الأعلى من جسدك بضعة سنتيمترات عن الأرض. تذكر ألا تنحني بذقنك للأمام، ثبت التفاحة في مكانها! حافظ على هذه الوضعية لثانيتين، ثم عد ببطء إلى وضعية البدء.

## 6. الشد المائل.

المستوى 1: 8 مرات على كل جانب.

المستوى 2: 12 مرة على كل جانب.



تمدد على ظهرك، وقدماك مبسوطتان على الأرض، وركبتاك مثنيتان. ضع كلتا يديك خلف رأسك بحيث يكون المرفقان للخارج على الجانبين.



قلص عضلات بطنك. ارفع رأسك، ورقبتك، وكتفك عن الأرض ببطء. وجه مرفقك الأيسر باتجاه ركبتيك اليمنى. حافظ على الوضعية لخمس ثوانٍ. عد ببطء إلى وضعية البدء. قم بكل المرات على جانب واحد قبل التبديل إلى الجانب الآخر.

### 7. الضرب من داخل الفخذ.

المستوى 1: عد حتى 30.

المستوى 2: عد حتى 60.



تمدد على معدتك ويداك منبسطتان للخارج أمامك. حافظ على ساقيك ممدودتين خلفك بفتحة أكبر من فتحة الوركين. قلص عضلات معدتك، واضغط عظام حوضك إلى الأرض، ثم ارفع كلا ساقيك عن الأرض بضعة سنتيمترات.



حافظ على جسدك بكامله مشدوداً، اضرب داخل فخذيك وعقبتي قدميك بعضهما ببعض. كرر هذه الحركة للداخل وللخارج وأنت تعد المرات.

### 8. وضعية اليوغا الطائرة.

المستوى 1: عُد حتى 30 لكل جانب.

المستوى 2: عُد حتى 40 لكل جانب.



اخطُ للأمام على قدمك اليمنى بينما تكون ركبتيك اليمنى منحنية قليلاً. توازن. انحنِ للأمام من الورك، ادفع ساقك اليسرى خلفك. ارفع ساقك اليسرى عن الأرض، وانحنِ بجسدك للأمام. يجب أن يتوازي جذعك وساقك اليسرى مع الأرض وأنت تقف على قدمك اليمنى فقط. مُد الآن كلتا يديك مستقيمتين إلى الخارج على جانبيك مثل أجنحة الطائرة. حافظ على هذه الوضعية. ربما يحتاج المبتدئون للتمسك بكرسي بيد واحدة للتثبيت. بدّل بين الجانبين ثم كرر.

### 9. الوقوف والتحرك مثل عقارب الساعة

المستوى 1: كرر 16 مرة.

المستوى 2: كرر 20 مرة.





قف وافتح قدميك بعرض كتفك. اشبك يديك بعضهما  
ببعض، وثبت ساعديك مستقيمين للأعلى فوق رأسك.

أمل جذعك، وقلّص عضلات بطنك. انحنِ ببطء إلى اليسار  
عند الخصر بكل ما تستطيع وأنت مستريح. عُد إلى  
وضعية البدء. بدّل بين الجانبين وأكمل حتى العدد  
المُستحب من المرات.

## المكملات بشكل مبسط:

### تخطيطك اليومي من الفيتامينات

ليست الصحة الأمثل مجرد غياب المرض، إنها تحقيق ذروة الشكل العقلي والجسدي، وفي نفس الوقت امتلاك القوة والحيوية لعيش الحياة بكاملها.

يمكنك تحقيق ما يقارب 90 بالمئة من الصحة المثلى عبر الجمع بين الغذاء الملائم، والتدريب الجيد، والنوم المناسب، والإدارة الفعّالة للتوتر (الشدات). ولكن العلم الحديث بإمكانه أن يحقق لك خطوة إضافية. تظهر الأبحاث أن بعضاً من الفيتامينات والمعادن (والتي تؤخذ على شكل مكملات وبجرعات أكبر من الكمية الدنيا المطلوبة لتجنب المرض) تقدم فوائد طبية أكثر وأعلى مما يمكن أن يتم إحرازه بالحمية الغذائية والتدريب وحدهما. في الحقيقة، يضيف العديد من أفضل الأطباء مكملات غذائية كجزء من خطة معالجتهم لبعض الأمراض، لتشارك أحياناً مع الوصفة الطبية، وأحياناً أخرى كمعالجة أولية. يناقش علاج الشاطئ الذهبي بعضاً من الفيتامينات، والمعادن، والمكملات الغذائية المثبت علمياً فقط أنها تساعد في العيش لفترة أطول، وبشكل أفضل.

خصصت الفيتامينات والمكملات التي نناقشها لتعمل بانسجام مع نصائحنا المتعلقة بالتغذية وبالتمارين. لا يمكن لحبة دواء أن تكون بديلاً عن التغذية الجيدة، ولا يمكنك الحصول على فوائد التدريب من أي زجاجة دواء. ومع هذا، فباعتمادنا وباعتقاد منظمات قديمة أخرى مثل نقابة الأطباء الأميركية أن الفيتامينات، والمعادن المختارة بعناية، ومكملات الدهون الأساسية تتم الحميات الغذائية حتى تلك الصحية منها.

من المؤكد أنك قد شاهدت محتوى الفيتامينات المُعبّر عنها بنسب مئوية على لصاقة الأطعمة المغلفة التي تشتريها. هذا المدخول اليومي المثالي (RDIs) من الفيتامينات والمعادن كافٍ لصون الحياة، وكافٍ أيضاً للوقاية من حدوث الأمراض النادرة الناجمة عن عوز حاد في الفيتامينات. هذا هو المدخول اليومي المثالي وهو ليس كافياً بالضرورة للوصول إلى الصحة الأمثل.

الشباب المتمتعون بالصحة الجيدة، والذين يتبعون حميات متوازنة وغنية بالعناصر المغذية يمكنهم المحافظة على الصحة المثلى سواء تناولوا كميات إضافية من الفيتامينات والمعادن التي نوصي بها أم لا. هؤلاء الأشخاص هم من الأقلية فقط. أي شخص يجد نفسه تابعاً لأي من الأصناف التي قمنا بإدراجها في الجدول 1 - 11 سيستفيد من المكملات. سيجد العديد منكم أنه تابع لعدة أصناف من هذه. لا بد أنكم قد زدت حاجاتكم الغذائية بشكل ملحوظ، وهذا الفصل بالغ الأهمية بالنسبة لكم.

## الجدول 1 - 11 الأشخاص الذين يستفيدون من المكملات بشكل بالغ الأهمية.

الرجال فوق سن 35  
النساء فوق سن 45  
الأطفال، والمراهقون في مرحلة النمو  
الحوامل، والنساء اللواتي يرغبن في الحمل  
المرضعات  
مرضى القلب  
لاعبو الرياضات التنافسية  
الأشخاص المعرضون لضغط عقلي أو جسدي حاد  
ضحايا الاحتراق  
أي شخص مصاب بإنتان حاد  
أي شخص تعرض لعمل جراحي  
مرضى داء السكر  
مرضى الربو  
الأشخاص الذين يعانون من أمراض المناعة الذاتية

العديد من الوصفات الدوائية تزيد حاجتك من الفيتامينات بشكل كبير. الأدوية التي تقوم بذلك هي مضادات الجراثيم، وأدوية المعالجة الكيميائية، والأدوية المستخدمة لمنع الحمل ونوبات الاختلاج، والأدوية المستخدمة لمعالجة الحالات الالتهابية. إن الأدوية الستيرويدية مثل البريدنيزون هي أكثر احتمالاً بشكل خاص لزيادة الحاجة للفيتامينات. المناقشة المفصلة لهذا الموضوع هي خارج اهتمام هذا الكتاب. إننا نشجعك على الاطلاع أو سؤال طبيبك عن أي وصفات دوائية تتناولها. تأكد دائماً من عدم تعريض صحتك الإجمالية للخطر في محاولة ضالة لمعالجة عارض منعزل.

من المهم أن تتذكر أيضاً بأن المكملات الغذائية من أي نوع لا تقدم علاجاً بين عشية وضحاها لأي حالة. تتحقق فوائد المكملات الغذائية بعد الالتزام الطويل، والاستخدام الطويل أيضاً. الثبات أمر ضروري جداً.

يمكن للفيتامينات، والمعادن، والمكملات أن تساعدك في الفوز بمعركتك مع البدانة. يعتبر العديد من أخصائيي التغذية أن سوء التغذية سبب وباء السمنة إلى حدٍ ما. لقد ناقشنا هذه العلاقة من قبل في الفصل الأول. أن تعزو السمنة إلى سوء التغذية ربما يبدو أمراً متناقضاً، ولكن تذكر أن سوء التغذية ليس له علاقة بكمية السعرات الحرارية التي تتناولها. سوء التغذية يعني عدم الحصول

على العناصر المغذية التي يحتاجها جسدك. إن بالغت في منح نفسك أطعمة فقيرة بالعناصر المغذية، فستجد نفسك مفرط السمنة، ومصاباً بسوء التغذية أيضاً. بالإضافة إلى أنها تساهم في رغبتك الملحة على الطعام، إن سوء التغذية يتدخل بعمليات الاستقلاب لديك أيضاً. لا يمكنك حرق الدهن بشكل صحيح إن لم تكن العناصر المغذية في مكانها لتدعم حرق الدهن. إن كان جسدك مُغذى بشكل صحيح، فسيحظى بمراقبة داخلية تنظم الشهية، وتحافظ على الجسد صحيحاً، وتحرق الدهن. من ناحية أخرى، يبطئ سوء التغذية من عملياتك الاستقلابية. وبشكل خاص، ربما يبطئ عوز الدهون الأساسية، وفيتامين C، والكالسيوم من معدل استقلابك بشكل كبير. ويمكن للاستقلاب البطيء أن يكون طريقاً محتوماً للوصول إلى السمنة والمحافظة عليها.

## أول مكمل تحتاجه: الفيتامينات المتعددة، والمعادن المتعددة اليومية

تناول الفيتامينات المتعددة، والمعادن المتعددة هو أفضل وأهم وأرخص طريقة لتحسين صحتك الإجمالية. بتناول مكمل واحد يمكنك ملأ الفراغات الغذائية، وتحسين مستوى فعاليتك، وتحسين وظيفة دماغك، والمساعدة في الوقاية من حدوث الأمراض. كان هناك بعض الخلاف في الماضي عما إذا كان تناول المكملات أمراً ضرورياً بالفعل. أما اليوم فنحن واثقون من أن مكملات المعادن، والفيتامينات ذات النوعية الجيدة هي سياسة ضمان صحي غير باهظة الثمن، ووسيلة رخيصة للوصول إلى حياة صحية من الناحية النوعية والكمية. في مجلة نقابة الأطباء الأميركية، كانت التوصية مؤخراً أن يتناول جميع الشباب الفيتامينات المتعددة كل يوم. معظمنا لا يتناول كفايته من الأطعمة الكاملة الغنية بالعناصر المغذية لتحقيق متطلباته من الفيتامينات والمعادن حتى الأساسية منها، ولأنه أثبت علمياً أن بعض الفيتامينات والمعادن المأخوذة بشكل مكملات تقلل من خطر الإصابة بثلاثة على الأقل من الأمراض المنتشرة بشدة - الداء القلبي الوعائي، السرطان، وتخلخل العظام - فمن المنطقي أن نتناول مكملات الفيتامينات المتعددة ذات النوعية الجيدة.

### هل تحتاج إلى فولات إضافية؟

معظم حبوب الفيتامينات المتعددة تحتوي على 400 ميكروغرام من الفولات، أي ما يعادل 100% من المدخول اليومي المثالي. الحوامل، والنساء اللواتي يرغبن في حصول الحمل، والأشخاص المصابون بالداء القلبي الوعائي (النوبات القلبية، أو السكتة الدماغية، أو العرج، أو الخرف) يجب عليهم جميعاً أن يتناولوا الضعف أو الثلاثة أضعاف من هذه الجرعة. ويجب على الأشخاص ذوي المستويات المرتفعة من الهوموسيستئين أن ينظروا في فكرة تناول ضعفين، أو ثلاثة أضعاف الجرعة الموصى بها من الفولات. لسوء الحظ، إن الحصول على هذه الكمية يستوجب دائماً على الأغلب تناول

أدوية فولات خاصة حيث إنه من الصعب إيجاد أدوية فيتامينات متعددة معيارية تحتوي على أكثر من 400 ميكروغرام من الفولات. ناقش تناول مكملات فولات بجرعات عالية مع طبيبك.

ما هي أنواع الفيتامينات المتعددة التي يجب تناولها؟ سؤال جيد، وخاصة عند الأخذ بعين الاعتبار أن هناك المئات منها.

## ثاني مكمل تحتاجه: الكالسيوم مع المغنيزيوم، وفيتامين D

من السهل العثور على هذه العناصر المغذية المتممة في مكمل واحد. لنتكلم عن الكالسيوم أولاً لأن معظمنا لا يحصل على أقل حاجاته من الكالسيوم من الغذاء وحده. بالرغم من أننا جميعاً نعلم عن حاجتنا إلى الكالسيوم لبناء عظام قوية، إلا إنك ربما لا تكون مدركاً بأن عظامك تحتاج إلى تزويد مستمر بالكالسيوم، والعناصر الغذائية الأخرى المتعلقة ببناء العظام طوال حياتك لتحافظ على القوة والصحة. تحتاج عظامك إلى بناء مستمر، هي أعضاء حية يتم هدمها، وبناءها باستمرار. تحتاج إلى تدفق مستمر من المواد الخاصة ببناء العظام لتحافظ على قيامها بهذه العملية.

بشكل مثالي، يجب أن تبدأ الوقاية من تآكل العظام قبل وصولك إلى سن الخامسة والثلاثين. بعد هذا السن تقريباً، تكون كثافة عظامك قد بدأت بالنزول أصلاً. إن كنت قد تجاوزت هذا السن، فلا تصب باليأس. لا يهم كم عمرك الآن، يجب أن تفكر دائماً بالوقاية، فعظامك تخضع باستمرار لإعادة البناء. لقد أثبت في دراسات رفيعة المستوى أن مكملات الكالسيوم تمنع خسارة العظام بعد سن اليأس. لم تتأخر أبداً في البدء بتدعيم غذائك بالكالسيوم.

يحتاج البالغون بين 1000 و1200 ميلليغرام من الكالسيوم يومياً. المعاهد القومية للصحة The National Institutes of Health تصرّح بأن الطريقة المثلى للحصول على الكالسيوم هي عبر الغذاء. نوافق على ذلك. لقد أثبت أن جسدك يمتص ما يقارب 30 بالمئة من الكالسيوم الموجود في المكملات العادية. لهذا السبب، تحتاج بالإضافة إلى مكملات الكالسيوم أن تتناول أيضاً أطعمة غنية بالكالسيوم، والتي ناقشناها في الفصل الثالث.

ليس الكالسيوم جيداً لمحاربة تآكل العظام وحسب، بل تساعد هذه العناصر على الوقاية من سرطان القولون. ربما يهتم مرقبو الخصر بشكل خاص بمعرفة العلاقة بين الكالسيوم، وخسارة الوزن. تبعاً للبحث الذي صدر عن جامعة تينيسي في نوكسفيل، فالحميات الغذائية الغنية بالكالسيوم تكون مرجحة لخفض الدهون الذي يخزنه الجسم، وذلك بالاعتماد على الحيوانات، والأبحاث الوبائية، والسريية. مدير قسم التغذية في الجامعة، ميشيل زيميل (دكتوراه دولة)، يشرح قائلاً: "تدعم الحميات الغذائية العالية الكالسيوم حرق الدهون أكثر من تخزينه". وتقتصر الأبحاث الحديثة، ولكنها لا تثبت، أن مكملات الكالسيوم ربما تساعد أيضاً في خسارة الوزن.

إن فيتامين D، والمغنيزيوم مرافقان مثاليان للكالسيوم، لأنك تحتاج إلى هاتين المادتين بتركيز عالٍ ليتم امتصاص الكالسيوم، والانتفاع منه. إن لم يتمكن جسدك من امتصاص واستخدام مكملات الكالسيوم التي تتناولها، فأنت تهدر الوقت والمال. بالإضافة لذلك، الإفراط في تناول الكالسيوم، مشتركاً مع عوز العناصر المغذية الأخرى الضرورية لبناء العظام، يمكن أن يجعل في الواقع عظامك هشّة وسهلة الكسر، وربما يقود إلى جلطات شريانية أيضاً.

للمغنيزيوم وفيتامين D فوائدهما الكثيرة الخاصة بهما. النساء اللواتي يُضفن على الأقل 400 وحدة دولية من فيتامين D يومياً هن أقل عرضة بنسبة الثلث للإصابة بالتصلب المتعدد. إن المغنيزيوم هو دواء فعال مضاد للأنظمةيات Antiarrhythmic، وبإمكانه أن يجعل ضربات قلبك مستقرة. ويمكن لمكملات المغنيزيوم أن تساعد في خفض ضغط الدم. مرة أخرى نقولها، يحتاج جسمك إلى توازن في العناصر المغذية ليتمكن من القيام بدوره بالصورة الأمثل.

تقدم حمية المكملات المثالية 1100 ميليغرام من الكالسيوم، 400 ميليغرام من المغنيزيوم، و400 وحدة دولية من فيتامين D كل يوم. ومع أنه بالنسبة لبعض الأشخاص ربما تبدو جرعة الكالسيوم الموصى بها أقل بعض الشيء، لكن تذكر أن معظم مكملات الفيتامينات المتعددة، والمعادن المتعددة تحتوي أيضاً على بعض الكالسيوم، وبعض المغنيزيوم، وأيضاً بعض من فيتامين D. ولأن حمية علاج الشاطئ الذهبي غنية بالعناصر المغذية الطبيعية، يمكنك الحصول على بعض من هذه العناصر المغذية البانية للعظام من الأطعمة الكاملة التي ستتناولها. إن الإضافة المفرطة للكالسيوم، والمغنيزيوم، وفيتامين D غير صحية وغير ضرورية أيضاً. انظر إلى دليل تسوق المكملات، ومخطط الفيتامين اليومي في نهاية هذا الفصل لتجد اقتراحات عن أسماء الأنواع، وجدولاً كعينة عن المكملات.

## ثالث مكمل تحتاجه: فيتامين E الطبيعي مع السيلينيوم

يتواجد مضادا الأكسدة هذان عادة مع بعضهما، ذلك أنهما يعملان بشكل متآزر. فيتامين E هو فيتامين أساسي منحل في الدهن، ومضاد أكسدة قوي مع خصائص علاجية هائلة. لسوء الحظ، مهما تكن حميتك رائعة، فمن المستحيل أن تتناول طعاماً غنياً بفيتامين E بشكل كافٍ، لتتمكن من الحصول على الفائدة القصوى للمواد المضادة للأكسدة.

باجتماعه مع مضادات الأكسدة الأخرى، يساعد فيتامين E على تأخير تأثيرات الشيخوخة من خلال منع الجذور الحرة من تخريب أغشية الخلايا. لقد أظهرت الدراسات أن فيتامين E يساعد في خفض ضغط الدم، وينقص خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، ويثبط تراكم الصفائح، ويحسن الذاكرة، ويقلل عدد الوفيات الإجمالي الناتج عن أمراض القلب، ويعزز الجهاز المناعي.

يقدم فيتامين E حماية قوية ضد أمراض الأوعية الدموية من خلال منع الكوليسترول الموجود في دورتك الدموية مسبقاً من التأكسد. تذكر بأن تأكسد الكوليسترول هو سبب جزئي لتشكّل ونمو اللويحات المترسبة السادة للشرابين التي تؤدي إلى الداء القلبي الوعائي. يثبط فيتامين E أيضاً تراكم الصفائح، مقدماً حماية إضافية ضد أمراض القلب. يعمل كل من فيتامين E وفيتامين C، المكمل التالي في قائمتنا، سوية لخفض خطر الإصابة بداء الزهايمر بنسبة أكثر من 50 بالمئة.

من الضروري أن تتناول فيتامين E بشكله الطبيعي، على خلاف الصناعي. يقدم فيتامين E الطبيعي حماية ضد الأكسدة أكثر بمرتين من فيتامين E الصناعي. يتم امتصاص فيتامين E الطبيعي أفضل من قبل جهازك الهضمي، ويبقى في جسدك لفترة أطول. من الصحيح أن فيتامين E الطبيعي أغلى بقليل من الصيغ الصناعية، ولكنك تحصل على ما تدفع لأجله. عندما تتسوق بحثاً عن مكملات فيتامين E، انظر إلى قائمة المكونات. ستشاهد إما "دي-ألفا" توكوفيرول، أو "دي إل-ألفا" توكوفيرول، أو مركبات توكوفيرول "متنوعة" على أنها مصدر للفيتامين E. أنت تحتاج إما إلى "دي-ألفا" توكوفيرول، أو إلى مركبات توكوفيرول "متنوعة" كمصادر للفيتامين E، وليس للمركب الاصطناعي "دي إل - ألفا" توكوفيرول.

كن على علم بأن الفيتامين E يميع الدم بعض الشيء. إن كنت ستقوم بعمل جراحي في غضون الأسبوع القادم، أو كنت تتناول مميعات دم بوصفة من قبل مثل الأسبرين، أو بلافيكس، أو كومادين فمن المهم أن تتحدث عن إضافة فيتامين E مع طبيب العائلة، أو طبيب الأمراض الباطنية، أو طبيب القلب. نؤمن أنه في معظم الحالات يتوجب عليك تناول فيتامين E بالإضافة إلى أي مميعات دم بوصفات تتناولها، ولكن لكل فرد حالته الخاصة. مرة أخرى، تحدث إلى طبيبك أولاً.

كان هناك جدل متزايد في الآونة الأخيرة عن النتائج الصحية لمكملات فيتامين E. حتى أن إحدى الدراسات الحديثة تقترح بأن إضافة فيتامين E ربما يزيد من خطورة الموت لديك. هذه الدراسة مثيرة، ولكن هناك ضعف في صياغتها. لقد مضى على تناولنا فيتامين E الطبيعي عدة سنوات، ونعتقد بأن هناك دليلاً كافياً يدعم استخدام هذا الفيتامين المضاد للأكسدة، وهذا ما يجعلنا نستمر بفعل ذلك.

سيختار العديد منكم أيضاً تناول مكملات الدهون الأساسية، وزيت زهرة الربيع المسائية، وزيت السمك التي نوصي باستخدامها لاحقاً. يجب أن تتناول فيتامين E في الوقت نفسه الذي تتناول فيه أي مكمل دهن أساسي تختاره. يمنع فيتامين E أكسدة الدهون الأساسية، ويساعد في تقوية فعالية مكملات الدهون الأساسية. دون الحماية المضادة للأكسدة الموجودة في فيتامين E، ربما يتعرض جزء من مكملات الدهون الأساسية هذه إلى الأكسدة بعد تناولك لها، وهذا ما يقلل فعاليتها بشكل كبير. يمكن للدهون المؤكسدة من أي نوع أن تكون مؤذية، لذلك تحتوي العديد من مكملات الدهون

الأساسية على القليل جداً من فيتامين E لهذا السبب وحده. للحصول على أفضل النتائج، اتبع مخططنا اليومي للفيتامينات في آخر هذا الفصل.

## السيلينيوم

لنتحدث الآن عن السيلينيوم، وهو أفضل صديق معدني مضاد للأكسدة لفيتامين E. تعمل هاتان المادتان معاً لتجنب الأذى الناجم عن تراكم الجذور الحرة داخل جسدك. بصفته مضاداً للسموم، يساعد السيلينيوم في طرد السم خارج أجهازك. كما أن هذا المعدن ضروري جداً لإنتاج الغلوتاثيون، المادة الذاتية الصنع المضادة للأكسدة، والأكثر وفرة.

تظهر الأبحاث أنه بإمكان السيلينيوم أن يقوّم حماية ضد الأشكال العديدة للسرطان بما فيها سرطان الرئة، وسرطان البروستات، وسرطان المعدة. لقد وجدت إحدى الدراسات الفنلندية الهامة أن المستويات العالية للسيلينيوم في الدم تقلل من حدوث سرطان الرئة عند الرجال. بالرغم من أن البالغ يحتاج إلى 70 ميكروغراماً (100 بالمئة من المدخول اليومي المثالي) من السيلينيوم كل يوم من أجل استتباب الجسم، أظهرت الدراسات أن أقصى فوائد الوقاية من السرطان تحدث عندما يكون الاستهلاك حوالى 200 ميكروغرام يومياً. كحال جميع المكملات التي ناقشناها، لا تفرط باستهلاكه. استهلاك أكثر من 400 ميكروغرام في اليوم من السيلينيوم ربما يسبب أذية للأعصاب، وتساقط الشعر، وهشاشة الأظافر.

نوصي باستخدامك لماركة تحتوي على 400 وحدة دولية من فيتامين E الطبيعي، وما بين 100 و200 ميكروغرام من السيلينيوم. كما قلنا سابقاً، هاتان المادتان المضادتان للأكسدة تُباعان عادة مجتمعتين في حبة دواء واحدة. تكون هذه الجرعة كافية بالإضافة إلى أي كميات صغيرة من فيتامين E والسيلينيوم والتي ربما تحصل عليها من الطعام، ومن المكملات المتعددة الفيتامينات والمتعددة المعادن. انظر في دليل التسوق للمكملات، ومخطط الفيتامينات اليومي في نهاية هذا الفصل لتختار من قائمة الأنواع، ولتجد اقتراحات عن الوقت الذي تتناول فيه مكمل فيتامين E الخاص بك.

## رابع مكمل تحتاجه: فيتامين C مع أشباه الفلافون الحيوية

فيتامين C هو مضاد أكسدة فعّال، ومتعدد الاستعمالات إلى حدّ يصل إلى ثلاثمئة وظيفة مختلفة في جسدك. أولاً، يساعد في التخلص من الجذور الحرة المؤذية قبل أن تسنح لها الفرصة لأن تُهزم خلاياك بشكل دائم، كما يمتلك فيتامين C القدرة أيضاً على تجديد مضادات الأكسدة الأخرى، ويعزّز بشكل كبير الفعالية الإجمالية المضادة للأكسدة في جسدك. باجتماعه مع مكمل فيتامين E، ثبت أن مكمل فيتامين C لديه القدرة على إنقاص ترقّي داء الشرايين.



عند مرضى داء السكر مستويات منخفضة من فيتامين C عادة. هذا لأنه يتم نقل فيتامين C إلى الخلايا بمساعدة الأنسولين، ومرضى داء السكر مقاومون لعمل الأنسولين. لا يتمكن مرضى داء السكر عادة من توزيع فيتامين C بشكل كافٍ إلى خلاياهم حتى عندما يتناولون كميات كافية من هذا العنصر الغذائي في حميتهم الغذائية. لذا يكون من الضروري بشكل خاص أن يتناول مرضى داء السكر جرعات مكملات من فيتامين C.

وبما أن فيتامين C يخفّض من إنتاج الهستامين، ربما يجد الأشخاص الذين يعانون من الربو أن مكملات فيتامين C بالغة الأهمية بالنسبة لهم.

نقترح أن تتناول حوالى 1000 ميليغرام من مكمل فيتامين C بالإضافة إلى الكمية الموجودة في الحبوب المتعددة الفيتامينات، والمتعددة المعادن. يجب أن تحتوي حمية فيتامين C اليومية أيضاً على 200 إلى 500 ميليغرام من أشباه الفلافون الحيوية أيضاً. أشباه الفلافون الحيوية ضرورية جداً لامتصاص فيتامين C، كما أنها تزيد، وتعزز من فعالية فيتامين C ضمن خلايا جسدك. يمكنك أن تجد وبسهولة مكملات ذات نوعية عالية تحتوي على فيتامين C مع أشباه الفلافون الحيوية. انظر في دليل التسوق للمكملات، ومخطط الفيتامينات اليومي في نهاية هذا الفصل لتجد قائمة من الأنواع تختار منها، وتجد مقترحات بالغة الأهمية عن الوقت المحدد الذي يجب أن تتناول فيه هذه المكملات.

## مكملان إضافيان من غير الفيتامينات أنت بحاجة إليهما

تحدثنا عن كل شيء يخص الفيتامينات والمعادن، ولكننا لم ننته بعد. من المهم جداً أن تضيف الدهون الأساسية أيضاً. ففكر بالدهون الأساسية على أنها "دهون فيتامينية".

### حمض غاما لينولينيك (GLA)

GLA (حمض غاما لينولينيك) هو دهن أوميغا 6 خاص، ويعتبر كتلة بنائية مباشرة للعديد من الهرمونات الجيدة المضادة للالتهاب. لهذا السبب، يكون GLA هو دهن أوميغا 6 الأكثر أهمية بغية الوصول إلى الصحة الأمثل. لسوء الحظ، لا يتواجد GLA في الأطعمة الشائعة التي نتناولها.

الأطعمة الكاملة الغنية بدهن أوميغا 6 مثل بذور دوار الشمس، وبذور السمسم، وبذرة القمح المنتشرة تحتوي على دهن أوميغا 6 الذي يدعى LA (حمض اللينوليك). بإمكان حمض اللينوليك أن يتحول بواسطة جسدك إلى GLA، ولكن يمكن لهذه العملية أن تُحبط بالعديد من العوامل الداخلية والخارجية. فمثلاً، كلما كنت أكبر بالعمر، كانت فعالية الأنزيمات أقل في جسدك لتحوّل

LA إلى GLA. الحالات الصحية المزمنة مثل داء السكر، وسوء التغذية، والإنسان، والكرب تقلل أيضاً من قدرة جسدك على تحويل LA الصادر عن حميتك الغذائية إلى GLA. لحسن الحظ، إن إضافة GLA أمر بسيط، ويمكن تحمل نفقته. ينتشر GLA بشكل طبيعي في الزيوت المستخرجة من بذور النباتات: زيت لسان الثور<sup>[43]</sup>، وزيت زهر الربيع المسائي، وزيت القنب، وزيت الكشمش<sup>[44]</sup> الأسود. من هذه الزيوت الأربعة، يحتوي زيت لسان الثور النسبة المئوية الأعلى من GLA. ولكننا نوصي باستخدام زيت زهر الربيع المسائي بدلاً منه ذلك لأنه قد خضع للأبحاث الواسعة ويبدو أنه أكثرها توافراً بسهولة. من الهام أن تختار نوعية عالية الجودة مثل Barlean's Organic Evening Primorse Oil.

### الفوائد الصحية من GLA

إن مكملات GLA يمكن أن تمنح الفوائد الصحية التالية:

- زيادة في معدل الاستقلاب لديك، وتعزيز خسارة الوزن.
- التقليل (وبشكل كبير) من الأعراض المزعجة المتوسطة بالهرمونات. هذا يعني أن أعراض ما قبل الطمث تكون أقل حدة، وألم الثديين الدوري يكون أقل، والمغص البطني أقل، والنفخة أقل، والكآبة أقل.
- تحسّن في صحة الشعر، والأظافر، والجلد. ستلاحظ بصورة خاصة أن شعرك أصبح أكثر كثافة، وأظافرك أكثر قوة وحب الشباب أقل تواجداً، وانخفاض حدة الحالات الالتهابية الجلدية مثل الأكزيما والصداف.
- انخفاض الميل تجاه الالتهاب بشكل عام. هذا يشير إلى فوائد للأشخاص الذين يعانون من حالات مثل ألم الليف العضلي، والربو، والتصلب المتعدد، والتهاب المفاصل، وداء كرون، وهلم جراً.
- تحسّن في أعراض الاعتلال العصبي الناجم عن داء السكر.
- انخفاض في الكوليسترول السيئ LDL، وتحسّن في نسبة الكوليسترول.

### كم هو مقدار GLA الذي يجب أن تتناوله؟

نوصي بإضافة 1300 ميليغرام من زيت زهر الربيع المسائي يومياً. ولكن إن كنت مصاباً بحالة التهابية مسبقاً، فربما تستفيد من تناول ضعفين، أو ثلاثة أضعاف مما نوصي به من GLA. انظر في مخطط الفيتامينات اليومي في نهاية هذا الفصل ليرشدك إلى الوقت الذي يجب أن تتناول فيه مكمل GLA.

### زيت السمك مع EPA وDHA

إن كنت تضيف GLA الغني بأوميغا 6، يجب أن تتناول أيضاً أحد مكملات زيت السمك الغني بأوميغا 3.

كما ناقشنا في الفصل السادس، EPA وDHA هما دهنا أوميغا 3 الأساسيان الموجودان في زيت السمك، ويشكلان كتلتي بناء مباشرتين من أجل العديد من الهرمونات الجيدة المضادة للالتهاب. بالرغم من أننا نؤيد تناول السمك المدهن مثل السلمون، والرنكة، والفرخ، والسردين من

ثلاث إلى أربع مرات أسبوعياً، فإنك ستحصل على نتائج أفضل عند إضافة مكملات دهن أوميغا 3. إن كنت ترفض تناول السمك لأي سبب كان، فإنك تحتاج بشكل خاص أن تضيف دهن أوميغا 3 الموجود في مكملات زيت السمك.

فوائد إضافة EPA وDHA الموجودة في زيت السمك عديدة ونذكر منها:

- تحسّن في تحاليل الكوليسترول.
  - عكس (reversal) متلازمة الاستقلاب.
  - إنقاص خطورة الإصابة بالسكتة الدماغية، ونوبات القلب، وقصور القلب الاحتقاني.
  - إنقاص خطورة الإصابة بالداء الوعائي المحيطي.
  - تحسّن في الوظيفة العقلية، بما في ذلك تحسّن القدرة على التركيز، والتذكر.
  - إنقاص في حدة مرض الزهايمر. يخفض بشكل واضح من خطورة الإصابة بالخرف.
- اختر أفضل نوعية من مكملات زيت السمك التي تجدها. تأكد من أن العلبة المستخدمة لتغليف مكمل السمك توفر لها الحماية بشكل كامل من الضوء والهواء. نوصي أن تتناول مكمل زيت السمك في الوقت نفسه الذي تتناول فيه مكمل فيتامين E.

### أحد مكملات زيت السمك العالية الجودة

كلمة مختصرة عن مصنع مكمل زيت السمك المفضل لدينا، Nordic Naturals. تضمن هذه الشركة أن منتجاتها لا تحتوي على مذاق متخلف في الفم "سمكي الرائحة". تصنع Nordic Naturals زيوت سمك طازجة دائماً، وصافية جداً. مستويات أكسدة زيت السمك هي العامل الأساسي لكونه طازجاً، وقد أظهرت Nordic Naturals أنها تمتلك أقل مستويات أكسدة في أفضل خمس ماركات. كما أن Nordic Naturals لديها زيت السمك الوحيد المختبر الذي لا يحتوي على الرصاص أبداً. تخضع منتجات Nordic Naturals إلى إجراءات ضبط جودة صارمة، بما في ذلك التقطير الجزئي، كما أنها تتجح في جميع المعايير القومية والعالمية بالنسبة للملوثات البيئية بما في ذلك الديوكسين، وPCBs، ومبيدات الحشرات، والمعادن الثقيلة. تذكر أن المكملات العالية الجودة تمنح نتائج عالية الجودة أيضاً.

يعمل كل من EPA وDHA بشكل متآزر. يجب أن تتم إضافة كل من هذين الدهنين سوية لتقديم النتائج الأمثل. نوصي أن تضيف على الأقل 1000 إلى 2000 ميليغرام من تشارك EPA وDHA يومياً. إن كنت ترفض تناول السمك المدهن، نوصي بإضافة الشكل المكمل من DHA يومياً للحصول على كمية كافية من دهن أوميغا 3 الأساسي.

انتبه إلى أن محتوى الحمض الدهني الأساسي الإجمالي (الدهن الأساسي) لا يعادل إجمالي محتوى EPA وDHA. إن ادعت اللصاقة بوضوح أن حبتي الدواء تحتويان على (2000 ميليغرام من أحماض أوميغا 3 الدهنية) فليس بالضرورة أن تحصل على 2000 ميليغرام من تشارك EPA وDHA. اقرأ اللصاقة بشكل جيد. اجمع الكمية الإجمالية لـ EPA وDHA الموجودة في كل حصة مقدمة. مثلاً، إن كانت اللصاقة الأمامية تقول "2000 ميليغرام من أحماض أوميغا 3

الدهنية" ولكن الجانب الخلفي يوضح بأن المقدار الواحد يحتوي على 360 ميليغراماً من EPA و 240 ميليغراماً من DHA، فأنت تحصل فقط على 600 ميليغرام من تشارك EPA و DHA. تأكد من حصولك على ما تدفع ثمنه. اعرف بالتحديد مقدار الحبات التي يجب عليك تناولها. في معظم الحالات، يكون من الضروري أن تتناول حبتين على الأقل يومياً لتحصل على الكميات الكافية من الدهون الأساسية أوميغا 3 بشكل مكملات.

## مخططك اليومي للفيتامينات

من الضروري أن يتم تناول بعض الفيتامينات والمكملات سويةً، ولكن يجب تناول بعض المكملات بشكل منفصل للحصول على أفضل امتصاص. من الأفضل أن تتناول جميع المكملات مع الطعام خلال الوجبات الثلاثة الرئيسية التي تتناولها كل يوم. تأكد من اتباعك لاقتراحات حجم الحصة المقدمة في نهاية جدول المكملات لأن كل ماركة تختلف قليلاً. تحتاج مثلاً لأن تأخذ ثلاث كبسولات كل يوم من بعض الماركات، ولكن مع بعض الأنواع الأخرى، تكون جميع العناصر الغذائية موجودة في حبة واحدة. بعض المكملات، مثل الكالسيوم وفيتامين C، يجب أن تقسم إلى جرعات متعددة ذلك أنه من غير الممكن أن تمتص جميع حاجتك في جرعة واحدة فقط. جرب الالتزام بمخططنا اليومي للفيتامينات قدر ما تستطيع.

### على الفطور

- تناول كامل حبة المكملات المتعددة الفيتامينات والمتعددة المعادن.
- تناول نصف جرعتك اليومية من فيتامين C مع أشباه الفلافون الحيوية. تحتوي نصف جرعتك اليومية حوالي 500 ميليغرام من فيتامين C، وحوالي 100 إلى 250 ميليغراماً من أشباه الفلافون الحيوية.
- تناول نصف جرعتك اليومية من الكالسيوم مع المغنيزيوم وفيتامين D. تحتوي نصف جرعتك اليومية حوالي 500 ميليغرام من الكالسيوم، و 200 ميليغرام من المغنيزيوم و 200 وحدة دولية من فيتامين D.

### تناول على الغذاء

- تناول النصف الآخر من جرعتك اليومية من فيتامين C مع أشباه الفلافون الحيوية.
- تناول النصف الآخر من جرعتك اليومية من الكالسيوم مع المغنيزيوم وفيتامين D.

### على العشاء

- تناول الجرعة اليومية الكاملة من فيتامين E الطبيعي مع السيلينيوم. تحتوي الجرعة اليومية حوالي 400 وحدة دولية من فيتامين E، وحوالي 100 إلى 200 ميكروغرام من السيلينيوم.
- تناول الجرعة اليومية الكاملة من GLA. نوصي بأن تتناول 1300 ميليغرام من زيت زهر الربيع المسائي لتحصل على حوالي 130 ميليغراماً من GLA كل يوم.
- تناول الجرعة اليومية الكاملة من زيت السمك المحتوي على كل من DHA و EPA. يجب أن تحتوي هذه الجرعة اليومية بين 1000 و 2000 ميليغرام من تشارك EPA و DHA.

**ملاحظة:** الصغار الذين تجاوزوا الثانية عشر يمكنهم تناول جرعات البالغين لجميع المكملات الموصى بها. التوصيات الخاصة بالأطفال في الثانية عشر من العمر فما دون تظهر في نهاية هذا الفصل.

## دليل تسوق المكملات في علاج الشاطئ الذهبي

جميع المكملات التالية تطابق معايير علاج الشاطئ الذهبي في النوعية. جميعها تحتوي على الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسدك بالجرعات الأمثل. إن اخترت أن تتناول ماركات مختلفة، لتوفير المال ربما، فمن الضروري أن تختار منتجات من أعلى النوعيات التي قدمناها في هذا الفصل والتي يجب أن تحتوي على الجرعات نفسها تقريباً بتركيب متشابه تقريباً. لا يجب أن تكون الجرعات متشابهة بشكل تام، وإنما يجب أن تكون قريبة جداً. اقرأ اللصاقة بعناية لتحدد عدد الحبوب، أو الكمية التي تحتاجها لصنع حصة واحدة.

نقدم تعليقاً لم يطلب منا تقديمه. إن Vitamin Shoppe هو مكاننا المفضل الذي نتسوق عنده طلباً للمكملات العالية الجودة. يخزن هذا المحل منتجات عالية الجودة، ويقدم حسماً كبيراً على الأسعار المفرقة. يمكنك طلب العديد من هذه المكملات عبر الإنترنت على الموقع: [www.thevitaminshoppe.com](http://www.thevitaminshoppe.com). ويمكنك الاتصال أيضاً على الرقم: 1-800-233-1216 لتسأل عن مخزن قريب منك.

## المكملات المتعددة الفيتامينات، المتعددة المعادن

1. الشركة الصانعة للمنتج: Century Systems, Inc.  
اسم المنتج: Miracle 2000  
الكمية الموصى بها: 30 غ (مقدار غطاء القنينة)، يؤخذ مرة يومياً.  
مكان الشراء: [www.thevitaminshoppe.com](http://www.thevitaminshoppe.com)، أو من أي محل فيتامينات جيد، أو اتصل بالشركة مباشرة على الرقم: 1-800-The-Woman.  
ملاحظة: هذه المادة على شكل سائل، عظيمة لأولئك الذي لا يمكنهم تناول الحبوب.
2. الشركة الصانعة للمنتج: Wyeth  
اسم المنتج: Centrum Silver  
الكمية الموصى بها: حبة واحدة، مرة واحدة في اليوم.  
مكان الشراء: من أي صيدلية، أو بقالية، أو محل للفيتامينات.  
ملاحظة: هذا المنتج أفضل في الحقيقة للبالغين من جميع الأعمار أكثر من منتج Centrum المعياري، لذا لا تقلق إن كان عمرك أقل من الخمسين. ليس هناك جرعات كبيرة من الفيتامينات، والمعادن في هذا المنتج. إن كنت قلقاً بشأن التأثيرات الجانبية الممكنة من الإفراط بتناول المكملات، فهذا المنتج ملائم لك.
3. الشركة الصانعة للمنتج: The Vitamin Shoppe

اسم المنتج: Liquid Multi

الكمية الموصى بها: مقدار غطاء قنينة واحد (30 غ)، مرة واحدة في اليوم.  
مكان الشراء: [www.thevitaminshoppe.com](http://www.thevitaminshoppe.com)، أو أي محل للفيتامينات.

4. الشركة الصانعة للمنتج: GNC

اسم المنتج: Ultra Mega Green

الكمية الموصى بها: ثلاث حبات في اليوم، يمكنك تناول الحبات الثلاث دفعة واحدة حتى ولو قالت اللصاقة بأن تتناول حبة واحدة مع كل وجبة.

مكان الشراء: [www.GNC.com](http://www.GNC.com)، أو أي من مخازن GNC

5. الشركة الصانعة للمنتج: The Vitamin Shoppe

اسم المنتج: One Daily

الكمية الموصى بها: حبة واحدة في اليوم.

مكان الشراء: [www.thevitaminshoppe.com](http://www.thevitaminshoppe.com)، أو أي مخزن لشركة Vitamin Shoppe.

## GLA (من زيت زهر الربيع المسائي)

1. الشركة الصانعة للمنتج: Barlean's Organic Oils

اسم المنتج: Barlean's Organic Evening Primrose Oil

الكمية الموصى بها: بالرغم من أن اللصاقة تقترح تناول قطعتين هلاميتين كل يوم، فأنت تحتاج إلى تناول قطعة هلامية واحدة كل يوم لتحصل على 130 ميليغراماً من GLA. ولكن الأشخاص المصابين بحالات التهابية ربما يرغبون بتناول قطعتين، أو حتى ثلاث في اليوم.

مكان الشراء: [www.barleans.com](http://www.barleans.com)، أو جرب محل الأغذية الطبيعية.

ملاحظة: هذا المنتج من أفضل النوعيات، ومن أفضل الشركات.

## زيت السمك (يحتوي على EPA و DHA)

1. الشركة الصانعة للمنتج: Nordic Naturals

اسم المنتج: Ultimate Omega

الكمية الموصى بها: تناول قطعتي هلام كل يوم.

مكان الشراء: من العديد من محلات الفيتامينات والأغذية الصحية أو جرب: [www.nordicnaturals.com](http://www.nordicnaturals.com)، أو اتصل على الرقم: 1-800-662-2544.

ملاحظة: هذا المنتج عالي الجودة أيضاً. تحتوي معظم منتجات زيت السمك على القليل جداً من EPA، والقليل جداً من DHA. قطعتان هلاميتان من Ultimate Omega تحتويان على جميع أوميغا 3 في زيت السمك، والتي تحتاجها لبناء الصحة الأمثل.

## المكملات الخاصة بالأطفال

يستفيد الأطفال البالغون من العمر اثنتي عشر سنة فما دون من تناول اليومي لمكمل متعدد الفيتامينات، ومكمل الدهن الأساسي. لا يحتاج الأطفال لتناول جميع الجرعات العالية من المكملات

التي نوصي البالغين بها.

## مخطط الفيتامينات اليومي للأطفال

### على الفطور

مكمل متعدد الفيتامينات، متعدد المعادن

تناول على الغداء

مكمل الدهون الأساسي ProEFA

## دليل تسوق مكملات الأطفال

لا حاجة لأن تحدد اختيارك بهذه المنتجات بعينها. هذه التوصيات مقدمة كإقتراحات فقط. يفضل العديد من الأطفال طعم، وقوام منتجات بديلة. الأهم هو أن يحصل أطفالك على فيتاميناتهم. مرة أخرى، نوصي بشدة أن يتناول أطفالك أيضاً مكمل الدهون الأساسية للحصول على النمو، والصحة الأمثلين.

### مكمل متعدد الفيتامينات، متعدد المعادن

1. الشركة الصانعة للمنتج: Northwest Natural Products

اسم المنتج: L'il Critter Gummy Vites

الكمية الموصى بها: الأطفال من سن 2 إلى 12 يجب أن يتناولوا حبتين من هذا النوع كل يوم.

مكان الشراء: [www.gummybearvitamins.com](http://www.gummybearvitamins.com)، أو اشتر من الصيدليات ومخازن الحسم، ومخازن

البقالة.

2. الشركة الصانعة للمنتج: Wyeth

اسم المنتج: 'Centrum Kids Rugrats Extra Calcium'

الكمية الموصى بها: يجب أن يتناول الأطفال بين سن الثانية والرابعة نصف قرصاً يومياً. الأطفال من 4 إلى 12

سنة يجب أن يتناولوا حبة واحدة فقط.

مكان الشراء: من معظم الصيدليات الضخمة، ومخازن البقالة، أو محلات الفيتامينات في سائر أرجاء الدولة.

ملاحظة: من الواضح أن هذا المنتج هو الخيار الأفضل إن كان أطفالك يتجنبون أغذية اللبن. يحتل الكالسيوم

مساحة لا بأس بها، لذلك من الصعب أن تضع كميات كبيرة من الكالسيوم في مكمل ملائم.

### مكمل الدهون الأساسي (يحتوي على GLA، EPA، وDHA)

1. الشركة الصانعة للمنتج: Nordic Naturals

اسم المنتج: ProEFA Liquid

الكمية الموصى بها: يجب أن يتناول الأطفال تحت سن الرابعة ربع ملعقة صغيرة يومياً. أما الأطفال من 4 حتى

12 سنة فيجب أن يتناولوا نصف ملعقة صغيرة يومياً.

مكان الشراء: العديد من محلات الفيتامينات والأغذية الصحية، أو جَرِّب [www.nordicnaturals.com](http://www.nordicnaturals.com)، أو اتصل: 1-800-662-2544.

**ملاحظة:** تذكر بأن الأطفال يحتاجون إلى الدهون الأساسية حتى لأصغر مقدار، ربما أكثر منك. للأطفال تجارب صعبة في بلع الحبوب لذلك نوصي بالمكملات السائلة لهم. الزيت السائل لـ Nordic Naturals صافي جداً، وطازج جداً. لا يخلف أي طعم سمكي. يحتوي هذا المنتج على كمية ضئيلة من فيتامين E ليحفظه طازجاً.



القسم الرابع  
كتاب طبخ الشاطئ الذهبي



## الوصفات

### مافن الصباح المكتنز بالتفاح والزبيب

الكمية تصنع 12 حصة تحتوي كل حصة على 1.5 غ من الدهون المشبعة

#### المقادير

كوب من صلصة التفاح غير المحلاة	3/4 كوب من دقيق القمح الكامل
ملعقتا طعام من زيت الكانولا العالي الزيتية (الأولييك)	1/3 كوب من بذور الكتان المطحونة
ملعقتا طعام من الزبدة المذابة	ملعقتا طعام من بذرة القمح
بيضة	ملعقة صغيرة من البايكينغ باوذر
تفاحتا غراني سميث مفرومتان (لا تحتاجان للتشوير)	ملعقة صغيرة من البايكينغ صودا
1/2 كوب من الزبيب الذهبي	ملعقتان صغيرتان من القرفة
1/2 كوب من الجوز المفروم	1/2 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
	ملعقتا طعام من السكر الأسمر
	1/4 كوب من بديل السكر

#### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 400 درجة مئوية، ثم ترشّ قوالب المافن برذاذ زيت الكانولا.
2. يخلط دقيق القمح، وبذور الكتان، وبذرة القمح، والبايكينغ باوذر، والبايكينغ صودا، والقرفة، وجوزة الطيب، وبديل السكر، والسكر الأسمر في وعاء متوسط الحجم.
3. في وعاء آخر، يخفق البيض، وصلصة التفاح، والزبدة، وزيت الكانولا ثم تمزج المقادير الرطبة مع المقادير الجافة.
4. يوضع التفاح، والزبيب، والجوز في الخفاق، وتخفق المكونات جيداً. ثم ينقل المخيض إلى قوالب المافن ويخبز لمدة 25 دقيقة. وللتأكد من نضج المافن ندخل عوداً خشبياً في العجينة ونخرجه فإن كان نظيفاً فهذا يدلّ على نضج المافن.
5. يجب ترك المافن جانباً لتبرد بشكل كامل قبل تقديمها.

#### ملاحظات الطاهي

تصلح هذه المافنات كتحلية دون التضحية بالمغذيات فهي تحتوي على بذور الكتان الغنية بالأوميغا 3. وتقدم للفطور مع ملعقة طعام من زبدة الفول السوداني الطبيعية بالكامل، أو زبدة اللوز وكوب من حليب الصويا أو اللبن.

### فطيرة التفاح الهولندية المحلاة

الكمية تصنع حصتين تحتوي كل حصة على 2.5 غ من الدهون المشبعة

#### المقادير

بيضة زائد بياض بيضة (يحفظ الصفار منفصلاً عن البياض)

$\frac{1}{3}$  كوب من الحليب 2% دسم زائد ملعقتا طعام منه

$\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا النقي

رذاذ زيت الكانولا

سكر بودرة

تفاحة كاملة منزوعة البذور، ومقطعة إلى حلقات

قرفة حسب الحاجة والرغبة

ملعقة صغيرة من الزبدة

$\frac{1}{3}$  كوب من مزيج دقيق القمح

3 ملاعق طعام من بذور الكتان المطحونة

حزمة من بديل السكر

### طريقة التحضير

1. ترش حلقات التفاح بالقرفة من الجهتين.
2. تدب ملعقة الزبدة في مقلاة غير لاصقة فوق نار متوسطة. نقل حلقات التفاح بسرعة لدقيقتين أو ثلاث على كل جهة، أو حتى تتضج دون أن تصبح طرية جداً. تنقل حلقات التفاح إلى طبق منفصل وتحفظ جانباً.
3. يمزج دقيق القمح الكامل، وبذور الكتان المطحونة، وبديل السكر والحليب في وعاء كبير، يخفق صفار البيض مع القرفة ومستخلص الفانيليا.
4. يخفق بياض البيضتين حتى يتكثف. يضاف البيض المخفوق على دفعات صغيرة، يجب التحريك جيداً قبل كل إضافة.
5. ترش المقلاة غير اللاصقة بزيت الكانولا، وتُصف بعض حلقات التفاح فيها بحيث تبعد 5 سنتم عن بعضها البعض، تسكب مغرفة من الخليط فوق كل حلقة لصنع فطيرة. تطهى كل فطيرة لدقيقتين، أو ثلاث (أو ريثما تبدأ الفقاعات بالظهور) تنقل الفطائر من المقلاة، وتطهى مجدداً لدقيقتين إلى ثلاث حتى تجهز الفطائر. تقدم مباشرة.

### ملاحظات الطاهي

تفضل العائلة دائماً الفطائر صباح الأحد، ترش الفطائر بقليل من بودرة السكر، وتقدم مع كوب من الحليب القليل الدسم.

## كسرولة الموز المخبوز بالتوست الفرنسي

الكمية تصنع أربع حصص تحتوي كل حصة على 0.75 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

$\frac{3}{4}$  كوب من حليب الصويا، أو الحليب القليل الدسم

حزمتان من بديل السكر

$\frac{1}{4}$  كوب من زبدة البندق

رذاذ زيت الكانولا

4 قطع من خبز الحبوب الكاملة

موزتان مقطعتان إلى شرائح رقيقة

قرفة حسب الحاجة والرغبة

$\frac{1}{4}$  كوب زائد ملعقة طعام من بذور الكتان المطحونة

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 425 درجة مئوية. يرش أسفل طبق مربع للخبز قياس ضلعه 20 سنتم برذاذ زيت الكانولا.
2. تشقق قطع الخبز إلى قطع بحجم القضمة، وتوضع أسفل طبق الخبز. توضع شرائح الموز أعلى الخبز وتتبلى بكمية سخية من القرفة، وتنتثر بذور الكتان عليها بالتساوي.

3. يمزج حليب الصويا، والبيض، وبياض البيض، ومستخلص الفانيليا، وبديل السكر في وعاء متوسط الحجم، وتخفق المكونات جيداً، ثم يسكب المزيج بالتساوي فوق الموز ويمدّ.
4. يخبز لثلاث ساعة. ويترك التوست الفرنسي ليبرد، ويحضّر قبل 10 دقائق من التقديم، تمدّ زبدة البندق بالتساوي على أعلاه ويقدم.

### ملاحظات الطاهي

أنت هذه الوصفة بعد وقوفي لمدة خمسة أيام في الصف طلباً للتوست الفرنسي. تضاف كل المقادير المستخدمة في إعداد هذه الوصفة في كسرولة أو طبق خبز إنها سهلة التحضير بشكل لا يصدق. يمكن إعدادها فوراً كما يمكن وضعها في الثلاجة وتناولها في غضون 4 أيام (قبل التقديم يعاد تسخينها في المايكروويف لمدة دقيقة).

## خبز الجزر والزبيب والجوز

الكمية تصنع 9 حصص تحتوي كل حصة على 0 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

رذاذ زيت الكانولا	¼ كوب من بديل السكر
بيضتان مخفوقتان	½ ملعقة صغيرة من كبش القرنفل المطحون
¼ كوب من زيت الكانولا العالي الزيتية (الأولييك)	½ ملعقة صغيرة من القرفة
¼ كوب من صلصة التفاح غير المحلاة	½ ملعقة صغيرة من البايكينغ باودر
ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا النقي	½ ملعقة صغيرة من البايكينغ صودا
كوب من دقيق القمح الكامل	كوب من الجزر المقطّع بالطول
ملعقتا طعام من بذرة القمح	½ كوب من الزبيب
¼ كوب من بذور الكتان المطحونة	½ كوب من جوز البقان المفروم

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن على 350 درجة مئوية، يرشّ قالب خَبز قياس 20 × 10 سنتم وصينية لخبز المافن سعة 12 كوباً برذاذ زيت الكانولا.
2. يخفق البيض في وعاء صغير. ويخلط الزيت، والعسل، وصلصة التفاح، ومستخلص الفانيليا النقي.
3. يمزج دقيق القمح، وبذور الكتان المطحونة، وبذرة القمح، وبديل السكر، وكبش القرنفل المطحون، والقرفة، والبايكينغ باودر، والبايكينغ صودا في وعاء كبير. تضاف المكونات السائلة إلى المكونات الجافة وتحرك حتى تمتزج المكونات جيداً، ثم يضاف إليها الجوز والزبيب والجزر، وتمزج جيداً.
4. لصنع الخبز: يسكب المخيض في القالب المحضر ويخبز لمدة 45 دقيقة.
- لصنع المافن: يسكب المخيض في القالب المحضر ويخبز لعشرين أو خمس وعشرين دقيقة.
5. عند الانتهاء يرفع قالب الخبز أو صينية المافن من الفرن ويترك ليبرد على رف مسلك.

### ملاحظات الطاهي

تقدم هذه المافنات للفطور، أو كوجبة خفيفة، أو كعشاء إنها بسيطة التحضير، ولذيذة الطعم، وصحية.

## خلطة توت العليق مع كريما الصويا الناعمة

الكمية تصنع حصتين تحتوي كل حصة على 0 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

كوب من الحليب القليل الدسم، أو حليب الصويا	3 ملاعق طعام من بذور الكتان المطحونة
240 غ من التوفو الناعم	حزمتان أو ثلاث من بديل السكر
1½ كوب من توت العليق المجمد، نصف المذاب	ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيلا النقي

### طريقة التحضير

توضع كل المكونات في الخفاق، وتخفق لدقيقة واحدة، حتى تنعم وتصبح على شكل كريما.

### ملاحظات الطاهي

الخلطات الناعمة طريقة رائعة لتقديم التوفو في حميتك. هذه الوصفة لذيذة جداً. سوف لن تصدق أنك تأكل التوفو (حتى أولادك لن يصدقوا لا تخبرهم).

## غيش السبانخ، والجبن، والتوفو مع طبقة سهلة التحضير

الكمية تصنع 6 حصص تحتوي كل حصة على 5.5 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

العجينة	الحشوة:
كوب من دقيق القمح الكامل	270 غ من التوفو الصلب، مصفى ومجفف على مناديل ورقية
¾ كوب من بذور الكتان المطحونة	¾ كوب من جبن الموزاريلا القليل الدسم المقطّع بالطول
½ كوب من بذرة القمح	ملح حسب الحاجة والرغبة
½ ملعقة صغيرة من الملح	فلفل أبيض حسب الحاجة والرغبة
3 ملاعق طعام من الزبدة الباردة	½ ملعقة صغيرة من جوز الطيب مقسومة إلى قسمين
ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون الحامض	أربع بيضات مخفوقة
3 ملاعق طعام من الماء المثلج	300 غ من السبانخ المفروم المجمد، والمذوّب، والمجفف على مناديل ورقية

### طريقة التحضير

#### العجينة:

1. يحمى الفرن على 450 درجة مئوية.
2. يمزج دقيق القمح الكامل، وبذور الكتان، وبذرة القمح، والملح في وعاء متوسط الحجم.
3. تقطع الزبدة وهي في الدقيق بواسطة سكينتين. تمزج الزبدة جيداً بالأصابع حتى يصبح المزيج مثل الفتات الخشن. يضاف عصير الليمون الحامض والماء، ويمزج جيداً. يبرّد المزيج في الفريزر لخمس دقائق.
4. يضغط المزيج في أسفل وعلى جوانب قالب فطيرة قياس 20 سنتم.

### الحشوة:

1. يفتت التفو، ويوضع مع الجبن المقطّع على أسفل الطبقة، قبل الخبز يتبل بالملح والفلفل الأبيض ونصف كمية جوز الطيب.
2. يخفق البيض في وعاء متوسط الحجم، ثم يمزج مع السبانخ، ويتبل بالملح والفلفل الأبيض، وما تبقى من جوز الطيب.
3. يسكب مزيج السبانخ والبيض فوق الجبن والتفو ويخبز لربع ساعة. تخفف الحرارة إلى 350 درجة مئوية، ويخبز مجدداً لعشر دقائق. يترك القالب ليبرد قبل تقطيعه وتقديمه.

### ملاحظات الطاهي

تقدم شرائح الغيش وإلى جانبها سلطة فاكهة طازجة، أو صلصة طماطم طازجة.

## فريتاتا السلمون والخضار

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 3.5 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

ملعقة طعام من زيت الزيتون (باب أول)	صلصة طازجة للتزيين
بصلة إسبانية مفرومة	¼ كوب من جبن فيتا القليل الدسم مفتت
فليفلة حمراء مفرومة	كوب من الذرة المجلدة والمذوبة
ملح حسب الحاجة والرغبة	¾ كوب من السلمون المعلب، والمصفى
4 بيضات كبيرة	3 ملاعق طعام من الكراث الأندلسي المفروم، القسمان
ملعقة طعام من الحليب القليل الدسم	الأبيض والأخضر
ملعقتا طعام من الكريما الحامضة القليلة الدسم	ملعقتا طعام من جبن بارميزان الطازج المبشور

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 400 درجة مئوية. تدهن مقلاة قياس 20 سنتم، أو قالب فطيرة قياس 25 سنتم بالزيت.
2. تحمى مقلاة صغيرة فوق نار متوسطة، ثم يضاف الزيت. عندما يصبح الزيت حاراً جداً يضاف البصل ويقلى قليلاً لخمس دقائق أو حتى يصبح نصف شفاف، ثم تضاف الفليفلة الحمراء، وتطهى حتى تتضج، ثم تتبل بالملح حسب الحاجة والرغبة، ثم تمدّ الخضار في قعر الصينية المحضرة.
3. يخلط البيض، والحليب، والكريما الحامضة، والفليفلة في وعاء متوسط الحجم، كما يمزج جبن الفيتا، والذرة، والسلمون، والكراث ويتبل مزيج البيض برشة ملح، ثم يسكب المزيج أعلى الخضار.
4. يخبز لمدة 18 إلى 20 دقيقة، ثم ينثر جبن البارميزان ويخبز لثلاث دقائق أو حتى يذوب الجبن. عندما تبرد الفريتاتا تقطّع إلى شرائح، وتقدم دافئة مع الصلصة الطازجة.

### ملاحظات الطاهي

الحشوة لذيذة، هذه الوصفة عظيمة للفطور، أو لوجبة منتصف الصباح الخفيفة، أو الغداء. إستخدم البيض المدعم بأوميغا 3. وستحصل ليس على طبق صحي بل أكثر من صحي.

## تتبيلة التفاح الرائعة

الكمية تصنع 12 حصة تحتوي كل حصة على 0 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

حزمة من البقدونس الطازج	ملعقة طعام من السكر البني
¼ كوب من زيت بذور الكتان	¼ كوب من خل عصير التفاح
½ كوب من صلصة التفاح غير المحلاة	حصان مقطعان من الثوم
¼ كوب من عصير التفاح	¼ ملعقة صغيرة من الملح

### طريقة التحضير

تخلط كل المقادير في خلط الطعام، ثم تهرس حتى تنعم وتصبح قشدية القوام، وتقدم مع تشكيلة من الخضار.

**ملاحظة:** يمكن حفظ هذه التتبيلة في مستوعب محكم الإغلاق في الثلاجة ليومين.

### ملاحظات الطاهي

سيثير الأصدقاء الكثير من الصخب لمعرفة سرّ المكونات، لأن هذه الوصفة تستحق اسمها الرائعة.

## تتبيلة اللايم لمحبي العسل

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 0 غ من الدهون المشبعة

### المقادير (تصنع 12 قطعة)

¼ كوب من زيت بذور الكتان	ملعقة طعام من الثوم المهروس
3 ملاعق طعام من عصير اللايم الطازج	⅛ ملعقة صغيرة من بشر اللايم المقشر
ملعقة طعام من العسل	⅛ ملعقة صغيرة من الملح

### طريقة التحضير

توضع كل المقادير معاً في كوب متوسط الحجم. وتخفق بالشوكة بسرعة. ستصبح نكهة التتبيلة أكثر حدة إذا وضعت في مستوعب محكم الإغلاق في الثلاجة لحوالي نصف ساعة قبل التقديم.

**ملاحظة:** يمكن حفظ هذه التتبيلة في مستوعب محكم الإغلاق في الثلاجة لأكثر من يومين.

### ملاحظات الطاهي

تتبيلة غير عادية ولذيذة، هذه التتبيلة مثيرة على السلطات الخضراء، وشرائح الطماطم الطازجة، والدجاج المشوي المسحب.

## تتبيلة اللايم الأصفر الحرّ والكزبرة

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 0 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

1½ كوب من الكزبرة الطازجة (السيلانثرو)

ملعقة طعام من زبدة الفول السوداني الطبيعية بالكامل

حصان مفرومان من الثوم

¼ كوب من زيت بذور الكتان

¼ كوب من عصير الليمون الأصفر الطازج

ملعقة طعام من العسل

ملعقة صغيرة من الملح

### طريقة التحضير

تسكب كل المقادير في خلّاط الطعام، وتخلط لحوالي دقيقة أو حتى تصبح التتبيلة ناعمة وقشدية القوام.

**ملاحظة:** يمكن حفظ هذه التتبيلة في الثلاجة في مستوعب محكم الإغلاق لأكثر من يومين.

### ملاحظات الطاهي

فكر بأكثر من السلطة الخضراء. وجرب هذه التتبيلة ذات الاستعمالات المتنوعة. اخلطها مع الفاصولياء البيضاء، وضعها على أعلى السمك المشوي، أو اسكبها مع باستا الحبوب الكاملة، أو الدجاج أو القريدس المشوي، والخضار المشوية مثل الفليفلة الحمراء.

## تتبيلة السمسم والثوم

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 0 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

3 ملاعق طعام من زيت بذور الكتان

ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض الطازج

ملعقة طعام من الطحينة

ملعقة طعام من الخل البلسمي

¼ كوب من البقدونس المفروم

ملعقة طعام من عصير التفاح

حصان من الثوم

ملعقة صغيرة من العسل

ملعقة طعام من صلصة الصويا

### طريقة التحضير

تسكب كل المقادير في خلّاط الطعام، وتخلط جيداً لحوالي دقيقة، أو حتى تصبح التتبيلة ناعمة وقشدية القوام.

**ملاحظة:** يمكن حفظ هذه التتبيلة في الثلاجة في مستوعب محكم الإغلاق لأكثر من يومين.

### ملاحظات الطاهي

تقدم هذه التتبيلة فوق مزيج السلطة الخضراء المزينة بالبيض المسلوق جيداً، وحبوب الذرة المطبوخة، وبذور السمسم المحمصة.

## تغميسة الليمون الحامض والكاجو

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 1 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

¼ كوب من عصير الليمون الحامض الطازج

ملعقة طعام من الساور كريم الخفيفة



ملعقة صغيرة من السكر البني  
ملعقتا طعام من الماء

ملعقة طعام من المايونيز المحضر بزيت الكانولا

### طريقة التحضير

تسكب كل المقادير في خلط الطعام وتخلط لدقيقة، أو دقيقتين على السرعة العالية، أو حتى تنعم وتصبح قشدية القوام.

**ملاحظة:** يمكن حفظ هذه التتبيلة في الثلاجة في مستوعب محكم الإغلاق لأكثر من يومين.

### ملاحظات الطاهي

هذه التتبيلة اللذيذة المذاق مثالية مع أسياخ الدجاج المشوي. كما أنها تغميسة رائعة. جَرِّب تغميس الفليفلة الحمراء الجرسية، والكرفس، والجزر، وأوراق الأنديف، والبروكولي، والقرنبيط، والعديد غيرها.

## تتبيلة الريكوتا والعسل مع النعناع

الكمية تصنع 10 حصص تحتوي كل حصة على 2.5 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

1/4 كوب من الكريما الحامضة الخفيفة	1/2 كوب من الجبن القشدي المخفوق
ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض الطازج	1/2 كوب من جبن الريكوتا القليل الدسم
1/4 كوب من أوراق النعناع الطازج	3 ملاعق طعام من بديل السكر

### طريقة التحضير

تخلط كل المقادير في خلّاط الطعام حتى تنعم وتصبح قشدية القوام، ثم تنقل التتبيلة إلى وعاء محكم الإغلاق في الثلاجة حتى يحين موعد تقديمها.

**ملاحظة:** يمكن حفظ هذه التتبيلة في الثلاجة في مستوعب محكم الإغلاق لأكثر من يومين.

### ملاحظات الطاهي

تقدم هذه التغميسة السهلة مع أسياخ الفاكهة الطازجة، يمكن تجريب الكيوي، والشمام، والفريز، والأناناس.

## تغميسة الأفوكادو من أميركا الجنوبية

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 0 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

4 بيضات مسلوقة جيداً، البياض فقط	ثمرتا أفوكادو مقسومتان بالنصف (يحتفظ بالبذرتين)
1/2 ملعقة صغيرة من صلصة التاباسكو أو صلصة حرة أخرى	3 إلى 4 ملاعق طعام من عصير الليمون الطازج
1/2 ملعقة صغيرة من الملح	ملعقتا طعام من المايونيز المعد بزيت الكانولا
ملعقتا طعام من البيمنت (الفلل الحلو) المصفي، والمجفف بالتريبت	

### طريقة التحضير

1. تهرس الأفوكادو في وعاء متوسط الحجم. ثم تخلط مع عصير الليمون والمايونيز.
2. يفرم بياض البيض المسلوق جيداً، ويخلط مع مزيج الأفوكادو. يتبل المزيج بالبيمنت، والملح، والتاباسكو. تضاف بذرتا الأفوكادو إلى التغميسة حتى لا يتغير لون الأفوكادو.
3. تغطى التغميسة بورقة نايلون وتحفظ في الثلاجة، تقدم باردة.

### ملاحظات الطاهي

إنها طريقتنا لتقديم تغميسة الأفوكادو لأصدقاء العائلة، إذا كنت تحب الأفوكادو والليمون، سوف تكون سعيداً جداً بها. تغميسة الأفوكادو عظيمة خصوصاً على مقرمشات الحبوب الكاملة.

## تغميسة الفول السوداني الفاتنة

الكمية تصنع بين 8 و 12 حصة تحتوي كل حصة على 1 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

كوب من زبدة الفول السوداني الطبيعية بالكامل	كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة (السيلانترو)
كوب من التوفو الناعم (يصفى على المناديل الورقية)	ملعقتا طعام من السكر الأسمر
وينشف بالمناديل الورقية قبل قياسه)	3 ملاعق طعام من صلصة الصويا
1/2 كوب من سويقات الكراث الأندلسي مفرومة فرماً خشناً	عصير ليمونتا لايم
	ملعقتا طعام من خل عصير العنب
	3 حصوص مدقوقة من الثوم

### طريقة التحضير

توضع كل المقادير في خلّاط الطعام، وتخلط حتى تصبح شبه ناعمة (يجب أن تبقى هناك بعض الرققات الخضراء).

### ملاحظات الطاهي

هذه التغميسة ممتازة عندما تقدم مع الخضار النيئة. عند تقديم الخضار نيئة يجب أن يبقى الأمران التاليان في البال. أولاً: تقدم الخضار الطازجة المتوفرة فقط، ثانياً: يجب إعطاء تقديم الخضار بعض العناية، ويجب صرف دقيقة أو اثنتين لعرضها بفن. يجب تقطيع الخضار بشكل موحد، كما يمكن استعمال سكاكين خاصة لتقطيع أشكال جميلة. نحن نحب الجزر، والخيار، والقرنبيط، والأنديف، والهليون، والكرفس. يمكن تجريب الكباب أو الدجاج أو القريدس وحتى التوفو المشوي.

## حساء الفليفلة والجزر القشدي

الكمية تصنع 10 حصص تحتوي كل حصة على 1.5 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

ملعقة طعام من الزبدة	حزمة من الشبت الطازج، مفرومة
ملعقة طعام من زيت الزيتون (باب أول)	عصير نصف ليمونة حامضة
كوبان من مكعبات البصل	3 أكواب من مرق الدجاج الخفيف الطبيعي بالكامل

حبة من الفليفلة الحمراء، مفرومة

450 غ من الجزر المقطّع إلى شرائح رقيقة

ملعقتان صغيرتان من الشبث المصفي

كوب من الحليب الكامل

ملعقة طعام من الكريما الحامضة الخفيفة

رشة من الملح حسب الحاجة والرغبة

ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض

### طريقة التحضير

1. تمزج الزبدة مع زيت الزيتون في قدر حساء كبيرة. عندما تذوب الزبدة، يضاف البصل، والفليفلة الحمراء، والجزر، والشبث المصفي، ورشة الملح. تغطّى القدر وتطهى المقادير فوق نار متوسطة. تحرك المقادير بين الفينة والأخرى حتى يطرى البصل بشكل كامل (قرابة 10 دقائق).
2. تضاف ملعقة الفلفل الأبيض الصغيرة، والشبث الطازج، وعصير الليمون، ومرق الدجاج الخفيف وتترك لتغلي، ثم تطهى ببطء والقدر مغطاة بشكل جزئي لعشر دقائق، عندما تصبح جاهزة ترفع قدر الحساء عن النار وتترك لتبرد.
3. عندما يبرد الحساء بعض الشيء يسكب في خلاط الطعام ويخلط حتى ينعم.
4. ينقل الحساء مجدداً إلى القدر، ثم يضاف التوفو، والحليب، والكريما الحامضة إلى الخلاط ويخلط ريثما ينعم.
5. ببطء يضاف التوفو، والحليب، والكريما الحامضة إلى قدر الحساء، ويطهى ببطء بين 5 و10 دقائق أخرى. يقدم الحساء دافئاً.

### ملاحظات الطاهي

حساء الخضار القشدي طريقة رائعة لكي يتسلل التوفو إلى حميتك. يمتلك التوفو نكهة غير حريفة يسهل عدم اكتشافها، إنه حساء قشدي.

## حساء بطليينوس الشاطئ الذهبي

الكمية تصنع 10 حصص تحتوي كل حصة على 0.5 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

ملعقة طعام من زيت الزيتون (باب أول)	فلفل أبيض حسب الحاجة والرغبة
بصلة مفرومة فرماً ناعماً	صلصة توباسكو أو أي صلصة حرة أخرى حسب الحاجة
5 حصوص من الثوم مفرومة فرماً ناعماً	والرغبة
200 غ من البطليينوس المعلب والمفروم (مصفي جيداً)	علبة من حساء الطماطم العضوية القشدية
ملح حسب الحاجة والرغبة	مرطبان من صلصة مارينارا
	كوب من الحليب الكامل

### طريقة التحضير

1. يحمى زيت الزيتون في قدر حساء كبيرة فوق نار مرتفعة، ثم يضاف البصل والثوم ويقلبان لعدة دقائق حتى يطرى البصل.
2. يضاف البطليينوس المصفي، والملح، والفلفل الأبيض، وصلصة التوباسكو حسب الرغبة والحاجة، ويقلّى لعدة دقائق.
3. يضاف حساء الطماطم، وصلصة المارينارا، والحليب، ويطهى ببطء لمدة تتراوح ما بين 10 دقائق و12 دقيقة.

4. يقدم الحساء دافئاً.

#### ملاحظات الطاهي

هذه واحدة من أسهل وأفضل طعمات حساء البطليونس التي قد توجد، يطلبها الأهل والأصدقاء. إنها بين حساء بطليونس مانهاتن، وحساء بطليونس نيو إنجلند. باستعمال الحساء المحضّر سابقاً ذي النوعية الجيدة، وصلصة الطماطم تتقلص المدة المحددة لاعداد هذا الطبق دون أن يؤدي ذلك إلى فقدانه لنكهته العظيمة. يمكن تحضير وجبة كاملة بإضافة السلطة.

### حساء اليقطين المتبل بالكاري

الكمية تصنع 10 حصص تحتوي كل حصة على 1.75 غ من الدهون المشبعة

#### المقادير

ملعقة طعام من الزبدة	640 غ من اليقطين المعلب
ملعقة طعام من زيت الزيتون (باب أول)	½ كوب من الحليب الكامل
بصلة كبيرة مقطعة إلى حلقات	ملعقتا طعام من الكريما الكثيفة
2½ كوب من مرق الدجاج الخفيف الطبيعي بالكامل	½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
2½ كوب من عصير التفاح	ملح حسب الحاجة والرغبة
كوب من التوفو الناعم (مصفى ومنشف على مناديل ورقية)	ملعقتان صغيرتان من بودرة الكاري أو (أكثر حسب الحاجة والرغبة)
	ملعقة طعام من السكر الأسمر

#### طريقة التحضير

1. يحمى الزيت وتذوّب الزبدة في قدر حساء كبيرة، ويضاف التفاح والبصل، ويقلى كلّ من التفاح والبصل حتى يطريان (دون أن يصبغا بنيين).
2. ينقل خليط البصل والتفاح إلى خلّاط الطعام، ويخلط، ويضاف مقدار صغير من مرق الدجاج، ويخلط حتى ينعم الخليط. ثم يضاف الباقي من مرق الدجاج بالتدريج حتى يصبح المزيج قشدياً، ثم يصب نصف المزيج في قدر الحساء.
3. يضاف عصير التفاح إلى الخلّاط ويخلط جيداً، ثم يصب نصف المزيج في قدر الحساء.
4. يضاف التوفو إلى الخلّاط ويخلط حتى ينعم.
5. تنتقل كل المكونات الموجودة في الخلّاط إلى قدر الحساء، تحمى القدر فوق نار متوسطة، ثم يضاف اليقطين المعلب، والحليب، والكريما الكثيفة، والفلفل الأبيض، والملح، والكاري، والسكر الأسمر إلى القدر ويطهى ببطء لخمس دقائق، ويقدم الحساء دافئاً.

#### ملاحظات الطاهي

إنه حساء ممتاز لفصل الخريف، إنه دافئ، ونكهته عظيمة، وغني بمضادات الأكسدة.

### سلطة سيزار

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 1.5 غ من الدهون المشبعة

## المقادير

ملعقة طعام من زيت بذور الكتان	قطعتان من فيليه الأنشوفة (اختياري)
ملعقة طعام من خردل ديجون	ملعقة طعام من حصوص الثوم المهروسة
ملعقة صغيرة من صلصة وريسترشير	½ كوب من المايونيز المصنوع بزيت الكانولا (يشتري من متاجر الغذاء الطبيعي)
حقيبة من الخس الروماني (ممزقة إلى قطع بحجم القضمة)	ملعقتا طعام من بشر جبن الرومانو، أو البارميزان (بالإضافة إلى كمية أخرى للتزيين)
أطراف من خبز القمح الكامل	3 ملاعق طعام من عصير الليمون الحامض الطازج
طماطم كرزية للتزيين	
½ كوب من بشر جبن رومانو، أو بارميزان للتزيين	
فلفل أسود مطحون طازج	

## طريقة التحضير

1. تهرس الانشوفة بواسطة شوكة في وعاء كبير. يضاف الثوم، ويخلط حتى ينعم.
2. يخفق المايونيز، ثم يضاف الجبن، وعصير الليمون الحامض، وزيت بذور الكتان، والخردل، وصلصة وريسترشير، ويخفق حتى ينعم المزيج.
3. تمرق أوراق الخس إلى قطع بحجم القضمة، ثم تسكب في التغميسة، حتى تكسو التغميسة أوراق الخس بشكل خفيف (من فضلك لا تغمر الخس بالتغميسة).
4. تستعمل الطماطم الكرزية، وأطراف خبز القمح الكامل للتزيين، بالإضافة إلى قطع الجبن المقطعة بالطول والفلفل الأسود المطحون.

## ملاحظات الطاهي

يمكنك صنع أطراف الخبز المستطيلة الخاصة بك، والمصنوعة من القمح الكامل. من خلال تكسير الخبز الكامل إلى مربعات بحجم القضمة وقليلها بمزيج من زيت الزيتون، ورشة ملح، ورشة من جبن البارميزان، والثوم المفروم حتى تصبح مقرمشة.

## مزيج السلطة الخضراء مع الإجااص، وجبن فيتا

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 3 غ من الدهون المشبعة

## المقادير

السلطة	التتبيلة
8 أكواب من مزيج السلطة الخضراء (إشتريها منظفة، ومقطعة لتوفير الوقت)	ملعقتا طعام من خل عصير التفاح
إجااصتان مقسومتان (مشرحتان بالطول إلى قطع)	½ كوب من زيت بذور الكتان
½ كوب من جوز البقان المفروم فرماً ناعماً	ملعقة طعام من العسل
120 غ من جبن فيتا الخفيف المفتت	ملعقتان صغيرتان من خردل ديجون
	½ ملعقة صغيرة من الملح
	½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

## طريقة التحضير

1. يخفق الخل، وزيت بذور الكتان، والعسل، والخردل، والملح، والفلفل في وعاء صغير.
  2. تسكب السلطة الخضراء في وعاء كبير مع شرائح الإجاص، وجوز البقان، وجبن فيتا، وتضاف التتبيلة للتكيه.
  3. تقدم السلطة مباشرة.
- ملاحظة:** تحفظ التتبيلة غير المستعملة في الثلاجة، في مستوعب محكم الإغلاق لأكثر من يومين.

### ملاحظات الطاهي

إنه طبق رائع ليقدم للضيوف. فهو سهل التحضير، ومظهره جميل، وطعمه لا يصدق. يمكن أيضاً طلب تحضير الوصفة مع الخبز الكامل والدجاج المشوي.

## برغر الحبش والتفاح بالكاري

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 2 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

575 غ من لحم الحبش المطحون الخالي من الدهن	½ ملعقة صغيرة من الفلفل
تفاحتان مقطعتان إلى مكعبات (بدون تقشير، تستخدم قشارة التفاح للتحضير السريع)	ملعقة طعام من الطحينة بيضة
ملعقتان صغيرتان من بودرة الكاري	ملعقة طعام من العسل
½ ملعقة صغيرة من الملح	¼ كوب من بذرة القمح
	ثمرتا أفوكادو

### طريقة التحضير

1. تمزج كل المقادير ما عدا الأفوكادو في وعاء كبير.
2. تشكل من الخليط 7 قطع متوسطة الحجم من البرغر، وذلك بواسطة اليدين. توضع البرغر على صينية الشواية على بعد 5 إلى 7.5 سنتم من مصدر النار. تشوى لحوالي 3 إلى 5 دقائق من كل جهة أو حتى تنضج بشكل كامل.
3. توضع شرائح الأفوكادو على أعلى البرغر.

### ملاحظات الطاهي

إذا كنت في الماضي ممن يعتقدون أن برغر الحبش لا طعم لها، فستفاجئك متعة هذه الوصفة.

## التوفو والخضار المقلية من الشرق الأقصى

الكمية تصنع أربع حصص تحتوي كل حصة على 2 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

رزمة من التوفو الشديد الصلابة (14 أونصة)	3 أكواب من أعواد الجزر
ملعقة طعام من صلصة الصويا	450 غ باوند من البازيلاء
ملعقة طعام من عصير الليمون	

ملعقة طعام من الكراث الأندلسي المفروم فرماً ناعماً (الجزء الأبيض فقط)

ملعقة طعام من العسل

ملعقة طعام من الزبدة

ملعقة طعام من الثوم المفروم فرماً ناعماً

ملعقة طعام من زيت الزيتون (باب أول)

ملعقة طعام من جذر الزنجبيل المفروم فرماً ناعماً

بصلة حمراء متوسطة الحجم، مقطعة إلى أرباع ثم إلى أرباع رفيعة

الصلصة الخاصة: تمزج المقادير التالية:

ملعقة طعام من خل عصير التفاح

ملعقة طعام من عصير الليمون

ملعقة طعام من صلصة الصويا

ملعقة طعام من السكر الأسمر

### طريقة التحضير

1. يجفّف التوفو بترتيبه على المناديل الورقية، ثم يقطع إلى مكعبات بحجم 2 سنتم. ثم يحشر التوفو بين منديلين ورقيين وتوضع فوقه صينية مسطحة موزنة، وتترك لعشر دقائق على الأقل ليحجف التوفو.
2. في أثناء تجفيف التوفو، تخلط صلصة الصويا، وعصير الليمون، والعسل في وعاء متوسط الحجم، ثم يسكب التوفو في الخليط، ويترك جانباً (يسكب بالتدريج).
3. تحمى مقلاة متوسطة الحجم غير لاصقة لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق فوق نار مرتفعة ثم تضاف الزبدة لتذوب. يجفف التوفو من النقيع، ثم يضاف إلى المقلاة الحامية حيث الزبدة يقلى حتى يسمر من كل الجهات (حوالي خمس دقائق). ثم يقلب التوفو في وعاء ويغطى حتى يبقى دافئاً.
4. تعاد المقلاة إلى النار لمدة دقيقة، وتردّذ بملعقة زيت زيتون، ثم يضاف البصل. يقلى البصل مع التحريك لدقيقتين أخريتين، ثم تضاف أعواد الجزر، ويقلى مع التحريك لدقيقة أخرى. ترذذ ملعقة أخرى من الزيت فوق البصل والجزر، ثم تضاف البازيلاء، ثم يقلى مع التحريك لدقيقة إضافية.
5. تبعد المكونات من وسط المقلاة، ويضاف الثوم، والكراث الأندلسي، والزنجبيل وترذذ المكونات بملعقة صغيرة من زيت الزيتون، ثم يهرس الكراث، والثوم، والزنجبيل. تطهى المكونات لنصف دقيقة ثم ترفع المقلاة عن النار، ويحرك الكراث، والزنجبيل، والثوم مع مزيج الخضار.
6. تعاد المقلاة إلى النار ويضاف التوفو المطهو. وتحرك المكونات مع الصلصة الخاصة حتى تغطي الصلصة كل المكونات وتطش الصلصة.

### ملاحظات الطاهي

يقدم الأرز الأسمر معها كطبق جانبي.

## فيليه مينيون مع الثوم، وبورية الأعشاب

الكمية تصنع أربع حصص تحتوي كل حصة على 4 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

ملعقة صغيرة من الخل البلسمي

كوزان كبيران من الثوم

ملعقة طعام من الماء	3 ملاعق صغيرة من زيت الزيتون (باب أول) كل واحدة
3 ملاعق طعام من البقدونس الطازج المفروم	على حدة
150 غ من فيليه المينيون تبلغ سماكتها 1.5 و 2.5 سنتم	ملح حسب الحاجة والرغبة
مشذبة من كل الدهن الظاهر	فلفل مطحون حسب الحاجة والرغبة
	ملعقة طعام من الكريما الخفيفة

### طريقة التحضير

#### إعداد الثوم وبوريه الأعشاب

1. يحمى الفرن إلى 300 درجة مئوية. تنزع القشرة الخارجية للثوم، يقشر الثوم، تستعمل سكين صغيرة لنزع شريحة من أعلى كل حص ثوم. توضع حصوص الثوم بحيث تكون الجهة المقصوصة إلى الأعلى على ورقة مربعة من الألمينيوم قياس ضلعها 25 سنتم.
2. ترذذ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون على أعلى الحصوص، وتتبّل حسب الحاجة والرغبة بالملح، والفلفل. تجمع ورقة الألمينيوم لصنع حزمة مغلقة، ثم توضع الحزمة في طبق خبز صغير. يحمص الثوم لنصف ساعة، بعدها يخرج الثوم من الألمينيوم، ويحمص لثلث أربع الساعة.
3. تترك حصوص الثوم لتبرد، ثم تزلق خارج قشرتها، ثم تنقل إلى خلاط الطعام، وتضاف ملعقة صغيرة من الزيت، والكريما الخفيفة، والخل البلسمي، والماء، والبقدونس. وتخلط (تهرس) حتى تنعم وتتبّل بالملح والفلفل حسب الحاجة والرغبة.

#### إعداد فيليه المينيون

1. تتبّل فيليه البقر من الجهتين بالملح والبهار، ثم تمدّ نصف كمية الثوم والأعشاب في أعلى كل قطعة من اللحم.
2. توضع قطع الفيليه على صينية في الشواية على أعلى درجة ممكنة، وتشوى إلى حدّ كافٍ (حوالي 2 إلى 4 دقائق من كل جهة).
3. تقدم مباشرة مع الإبقاء على ملعقة من بوريه الأعشاب في أعلى كل حصة.

### ملاحظات الطاهي

يغني الثوم طعم لحم البقر، ويقدم منافع مطبخه.

## القريديس بالثوم والطماطم

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 1.5 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

ملعقة طعام من زيت الزيتون (الباب أول)	علبة من الطماطم المعلبة، مصفاة (28 أونصة)
ملعقتان صغيرتان من الزبدة	تاباسكو حسب الحاجة والرغبة
كوب من البصل الإسباني المفروم فرماً ناعماً	ملح حسب الحاجة والرغبة
رأسان من الفليفلة الحمراء الكاملة مفرومان فرماً ناعماً	فلفل أسود حسب الحاجة والرغبة
¼ كوب من الثوم المفروم فرماً ناعماً	675 غ من القريديس الكبير (جامبو) مقشر ومنزوع العروق
ملعقة صغيرة من البابريكا	كوب من الكزبرة (السيلانترو) الطازجة المفرومة



ملعقتان صغيرتان من الكمون

### طريقة التحضير

1. يحمى الزيت والزبدة في مقلاة غير لاصقة فوق نار متوسطة. ثم يضاف البصل، والفليفلة الحمراء، والثوم، والبابريكا، والكمون. يقلى الخليط بسرعة لدقيقتين أو ثلاث، ثم تضاف الطماطم، وتهرس المكونات بمهروسة البطاطا، ثم تتبل المقادير بالملح والفلفل حسب الحاجة والذوق، بالإضافة لرشة أو اثنتين من التاباسكو، وبعد ذلك يطهى المزيج ببطء لعشر دقائق، أو حتى يسمك المزيج، ويتبخر معظم السائل.
2. يضاف القريديس ويطهى، ويقلّب بين الحين والآخر حتى يلتفّ القريديس، وينضج بشكل كامل، تضاف الكزبرة وتحرك المكونات لبضع ثوانٍ، وعندما تبدأ الكزبرة بالذبول ترفع المقلاة عن النار.
3. تقدم مباشرة.

### ملاحظات الطاهي

تقدم هذه الوصفة فوق كومة من الأرز الأسمر، إلى جانب البازيلاء الصغيرة.

## السّمك المسطح المشوي مع صلصة الأناناس والدراق

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 0 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

ملعقة طعام من عصير اللايم الطازج	كوب من الدراق المثلج (يذوب عنه الثلج) المفروم فرماً ناعماً
¼ كوب من عصير البرتقال	كوب من الأناناس الطازج المفروم فرماً ناعماً (إشتر الأناناس المقطّع توفيراً للوقت)
ملعقة صغيرة من زيت بذور الكتان	½ كوب من البصل الأحمر المفروم فرماً ناعماً
ملعقة صغيرة من التاباسكو، أو صلصة حرّة أخرى	½ كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة فرماً ناعماً
ملعقة صغيرة من السكر الأسمر	
½ ملعقة صغيرة من بودرة التشيلي	
⅛ ملعقة صغيرة من الملح	

### السّمك

ملح	675 غ من السمك المسطح الأبيض
فلفل مطحون	زيت زيتون (باب أول)

### طريقة التحضير

### الصلصة

تخلط كل مقادير الصلصة في وعاء متوسط الحجم، ثم تبرّد لعشرين دقيقة، ثم تترك حتى تمتزج الطبقات.

### السّمك

1. تحمى شواية الغاز أو الفحم إلى أعلى مستوى.
2. يُغطّ السمك قليلاً بالزيت، ثم يتبل من الجهتين بالملح والفلفل.

3. يستعمل ملقط لوضع السمك على الشواية، يشوى ثم يقلب لمرة واحدة فقط حتى يحمر السمك من الوسط عند المنطقة الأسماك (خمس دقائق من كل جهة).

4. يوضع السمك في أطباق منفصلة، ويسكب بالملعقة ربع كمية الصلصة فوق كل قطعة سمك. تقدم مباشرة.

#### ملاحظات الطاهي

إذا لم ترغب بالشوي، يمكنك قلي السمك بسرعة في مقلاة غير لاصقة في مقدار قليل من زيت الزيتون.

### كباب التوفو المشوي مع صلصة اللبن وإكليل الجبل

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 1.75 غ من الدهون المشبعة

#### المقادير تصنع 12 قطعة لصلصة التغميس

كوب من اللبن الزبادي قليل الدسم	ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض الطازج
3 ملاعق طعام من إكليل الجبل الطازج المفروم	¼ كوب من الكريما الحامضة الخفيفة
ملعقة طعام من الثوم المفروم فرماً ناعماً	½ ملعقة شاي من الملح
ملعقة طعام من زيت بذور الكتان	¼ ملعقة شاي من الفلفل الأبيض

#### الكباب

720 غ من التوفو الصلب، مصفى، مجفف بالتريبت، ومقطع إلى مكعبات بقياس 2.5 سنتم	20 حبة من الفطر
4 حبات من الكوسا المتوسطة الحجم، والمقطعة إلى مكعبات بحجم القضة	ملعقة طعام من زيت الزيتون (باب أول)
بصلتان كبيرتان مقشرتان، ومقطعتان إلى مكعبات بحجم القضة	ملح حسب الحاجة والرغبة
	فلفل أبيض حسب الحاجة والرغبة
	20 حبة من الطماطم الكرزية الكاملة

#### طريقة التحضير

#### لصلصة التغميس

تخلط كل مقادير صلصة التغميس في وعاء متوسط الحجم وتحرك جيداً. يغطى الوعاء ويوضع في الثلاجة حتى يحين وقت التقديم.

#### الكباب

1. توضع البصلتان في ماء مغلي لدقيقتين، أو ثلاث دقائق لنزع القشرة.
2. توضع مكعبات التوفو، والبصل، والفطر في أسياخ بشكل متناوب، يجب الانتهاء دائماً بالفطر. تدهن الخضار والتوفو بزيت الزيتون، وتتبّل بالملح والفلفل حسب الحاجة والرغبة.
3. يوضع التوفو على الشواية، ويشوى لثمان إلى عشر دقائق على كل جهة.
4. يقدم الكباب دافئاً مع الطماطم الكرزية، وصلصة التغميس.

#### ملاحظات الطاهي

إذا كنت لا تعلم كيف تبدأ مع التوفو، فالتوفو هو بداية مميزة. الكباب هو طريقة سهلة لإعداد التوفو كطعام شهّي. إنه لذيذ جداً بالطبع.

## المحار المشوي مع الليمون الحامض والأرضي شوكي

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 0 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

رذاذ زيت زيتون	10 سويقات من الكراث الأندلسي المقطّعة إلى قطع بطول 2.5 سنتم
¼ كوب من فتات خُبز القمح الكامل	عصير نصف ليمونة حامضة (بدون البذور)
ملعقتا طعام من بذرة القمح	3 حصوص من الثوم مفرومة فرماً ناعماً
3 ملاعق صغيرة من زيت الزيتون (باب أول)، كل واحدة على حدة	¼ ملعقة صغيرة من الملح
675 غ من محار البحر الكبير	¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
علبة (300 غ) من قلوب الأرضي شوكي المجمدة، المذوّبة، والمقطّعة إلى قطع بحجم 2.5 سنتم	½ ملعقة صغيرة من الحبق المجفف

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 400 درجة مئوية، يرذذ طبق خبز مربع قياس  $20 \times 20$  سنتم برذاذ طبق مانع للالتصاق.
2. تخلط فتات الخُبز مع بذرة القمح، وملعقة صغيرة من زيت الزيتون في وعاء صغير.
3. يخلط المحار مع قلوب الأرضي شوكي، وملعقتي الزيت الباقيتين، والكراث، وعصير الليمون الحامض، والثوم، والفلفل والحبق. ينقل مزيج المحار إلى طبق الخُبز ويخبز لربع ساعة.
4. يرفع المحار من الفرن، وترفع حرارة الشواية. يصفى فائض السائل من طبق الخُبز، ويوضع فتات الخُبز، وبذرة القمح في أعلى المحار.
5. يشوى المحار لثمان دقائق، أو حتى يصبح أعلى الطبق ذهبياً غامقاً.

### ملاحظات الطاهي

طعمة محار الليمون المقدم إلى جانب سلطة خضراء بسيطة، والفطر المشوي رائعة. إن طعمة الفطر لذيدة كما أنه سهل التحضير. ببساطة يتم تشريح الفطر بالطول، ويوضع في صينية الخُبز، ويرش بالقليل من زيت الزيتون على أعلاه، ويسكب فوقه بعض الكراث الأندلسي، ثم يحمّص لحوالي 8 دقائق. يمكن تحميص الفطر بنفس الوقت الذي يحمص فيه المحار. إنها وجبة مع التوت الطازج وكأس من الأيس كريم بالفانيليا الطبيعية الكاملة.

## سمك الشبوص

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 1 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

4 (180 غ) من سمك الشبوص (سماكة 2.5 سنتم)	ملعقتان صغيرتان من الصلصة الحرة (مثل التاباسكو)
ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون (باب أول)	مزيج التوابل

## مرق النقع

عصير 4 حبات كاملة من اللأيم

عصير 4 حبات من الليمون الحامض

4 ملاعق صغيرة من بودرة التشيلي

7 حصوص مهروسة من الثوم

ملعقتان صغيرتان من بودرة التشيلي

4 ملاعق صغيرة من الفلفل الأسود المطحون الطازج

ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون

4 ملاعق صغيرة من البابريكا

½ ملعقة صغيرة من الملح

## طريقة التحضير

1. لإعداد مرق النقع، تخلط كل مقادير مرق النقع في كيس بلاستيكي كبير ذي سحاب للإغلاق، ثم يضاف السمك إلى الكيس، ثم يغلق بإحكام، وينقع السمك في الثلاجة لحوالي الساعة. وبعد مرور ساعة، يرفع السمك من الكيس، ويرمى مرق النقع.
2. في هذه الأثناء، يحضر مزيج التوابل بخلط كل التوابل معاً في وعاء صغير بواسطة ملعقة.
3. يمدّ مزيج التوابل فوق السمك ليغطي الجانبين.
4. يحمى الزيت في مقلاة غير لاصقة فوق نار متوسطة إلى مرتفعة، ثم يضاف السمك، ويطهى لست دقائق على كل جهة، أو حتى يتسخ السمك بسهولة من الجهتين عند فحصه بالشوكة.
5. يقدم الطبق ساخناً.

## ملاحظات الطاهي

وصفة السمك بالتوابل هذه رائعة إلى جانب الفاصولياء السوداء، والجزر، والفليفلة الحمراء المشوية.

## فخذ الحمل المنقوع بالنعناع

الكمية تصنع 8 حصص تحتوي كل حصة على 5 غ من الدهون المشبعة

## المقادير

لغافة من لحم فخذ الحمل 1800 غ مشذبة من كل الدهن

الظاهر

¼ كوب من زيت الزيتون (باب أول)

½ كوب من هلام النعناع

3 حصوص مفرومة من الثوم

¼ كوب من صلصة النقاح غير المحلاة

ملح، وفلفل أسود طازج مطحون

كوب من أوراق النعناع الطازجة

عصير ليموننا حامض

## طريقة التحضير

1. تغلش (تمدّ) قطعة اللحم، وتشذب من كل الدهن الظاهر، وذلك بواسطة سكين ومقص معاً. تتبل جهتا قطعة اللحم بالفلفل والملح.
2. يحضّر مرق النقع في خلاط الطعام، فتخلط أوراق النعناع، وعصير الليمون الحامض، وزيت الزيتون، وهلام النعناع، والثوم، وصلصة النقاح.
3. يصب ثلاث أرباع مرق النقع فوق قطعة اللحم، (ويحتفظ بالباقي لوقت لاحق) تتقع قطعة اللحم لست ساعات (أو طوال الليل) في الثلاجة.
4. ترفع قطعة اللحم من مرق النقع.

5. تلف قطعة اللحم بواسطة خيط مصيص، وتترك مسافة 2.5 سنتم بين لفتي الخيط.
6. يحمى الفرن على 450 درجة.
7. تخبز قطعة اللحم لمدة 50 دقيقة، أو لحين يسجل ميزان حرارة اللحم 145 درجة، أو حين تصل إلى الدرجة المطلوبة (ملاحظة يكون لحم الحمل أفضل عندما يكون زهياً من الداخل، وقشدي من الخارج). تترك قطعة اللحم لثلاث ساعة قبل تقطيعها.
8. في هذه الأثناء، يحضر مرق التخليل المحفوظ جانباً، ويغلى لدقيقتين، ثم يصب فوق لحم الحمل مباشرة قبل التقديم.

## سمك الهلبوط المخبوز مع قشرة البقدونس والمكسرات

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 1 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

رذاذ زيت الزيتون، أو زيت الكانولا	1½ كوب من رقائق اللوز الرقيقة جداً (يجب التأكد من أنها رقيقة وليست مشطاة)
675 غ من فيليه سمك الهلبوط الرقيقة (أو يستبدل بأي نوع آخر من السمك الأبيض مثل القد)	¼ كوب من البقدونس الطازج
ملح حسب الحاجة والرغبة	ملعقة صغيرة من الزبدة. بحسب حرارة الغرفة
فلفل أسود حسب الحاجة والرغبة	بيضتان كبيرتان
	4 أوتاد من الليمون الحامض

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 400 درجة مئوية. في غضون ذلك يرذذ طبق خبز برذاذ زيت الزيتون، أو زيت الكانولا.
2. يقطع السمك إلى قطع للتقديم. وتجفف بواسطة مناديل ورقية. تتبل جهتا قطع السمك بالملح، والفلفل حسب الحاجة والرغبة.
3. يخلط اللوز، والبقدونس في خلاط الطعام حتى ينعما، ثم تضاف الزبدة، وتخلط حتى تمتزج مع الخليط.
4. يخفق البيض، وترش جهتا السمك بالبيض، تضغط جهتا السمك على مزيج البقدونس واللوز بشدة بواسطة الأصابع، توضع قطع السمك في صينية الخبز المرشوشة بالزيت، وتخبز لربع ساعة أو حتى تحمر الجهة الوسطى من السمك.
5. تتبل قطع السمك بعصير الليمون الحامض، وتقدم مباشرة.

### ملاحظات الطاهي

وصفة السمك مع قشرة المكسرات تقلى عادة بالزيت النباتي. إلا أن وصفتنا أكثر صحية. وتحضيرها لا يثير الفوضى، والأهم هو أن كل قضمة منها لذيذة.

## يخنة البقر والخضار الباريسية

الكمية تصنع 6 حصص تحتوي كل حصة على 4 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون (باب أول)	1½ كوب من مرق الدجاج الخفيف الخالي من الدهن
--------------------------------------	---

بصلة كبيرة مفرومة	1/2 كوب من عصير البرتقال، مقسم إلى قسمين
750 غ من لحم البقر الخالي من الدهن لليخنة (يشذب من كل الدهن، ويقطع إلى مكعبات بحجم 2.5 سنتم)	ملعقتان صغيرتان من الحبق المجفف
4 ملاعق طعام من دقيق القمح الكامل	4 حصوص من الثوم مهروسة
1/2 ملعقة صغيرة من الملح	علبة من الطماطم (450 غ) غير مصفاة
1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض	حزمة (أو 1 1/2 كوب) من البازيلا الصغيرة المثلجة
500 غ من الفطر الطازج (مشرح)	حزمة (أو 1/2 كوب) من الذرة المثلجة

### طريقة التحضير

1. يحمى زيت الزيتون في مقلاة ووك كبيرة فوق نار متوسطة الحجم، ثم يضاف البصل ولحم البقر، ويحمر المزيج لمدة 8 دقائق مع التحريك بين الحين والآخر.
2. ينثر الدقيق، والملح، والفلفل فوق مزيج لحم البقر، ويطهى لدقيقة إضافية مع التحريك المستمر.
3. يضاف الفطر، ومرق الدجاج الخفيف، ونصف كمية عصير البرتقال، والحبق، وحصوص الثوم، والطماطم، وتترك المكونات تغلي.
4. تخفف النار، ويطهى الخليط ببطء، والمقلاة مكشوفة لمدة 25 دقيقة (يجب أن يطزى لحم البقر، كما يجب أن يبقى الفطر قاسياً من الخارج). تضاف البازيلا، والذرة المثلجة، وما تبقى من عصير البرتقال. ويطهى ببطء لخمس دقائق إضافية. تترك لتبرد من الخارج قبل التقديم. تقدم دافئة.

### ملاحظات الطاهي

إنه طبق واحد بمثابة وجبة كاملة، سهل التحضير. إن هذه اليخنة صحية، وذات نزعة أوروبية. لقد تناولنا وصفة عظيمة مشابهة جداً لهذه الوصفة في شهر عسلنا، رغم أن مقادير هذه الوصفة ليست هي نفس المقادير المستخدمة في المقاهي الباريسية.

## كسرولة الدجاج والباستا مع بورية الفليفلة الحمراء المشوية

الكمية تصنع 6 حصص تحتوي كل حصة على 3 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

750 غ من صدر الدجاج المسحب والمنزوع الجلد، والمقطّع إلى قطع بحجم القضمة	3 أكواب من باستا القمح الكامل نصف مطهوة
ملح حسب الحاجة والرغبة	رذاذ زيت زيتون
بابريكا حسب الحاجة والرغبة	1/2 كوب من جبن البارميزان، أو الرومانو المقطّع بالطول
ملعقة طعام من زيت الزيتون (باب أول) زائد ملعقتين صغيرتين للقلي السريع	3 ملاعق طعام من الجبن القشدي نافشائل (أو جبن قشدي مخفوق)
6 أكواب مملوءة بأوراق السبانخ الطازجة المفرومة فرماً خشناً	مرطبان (360 غ) من الفليفلة الحمراء المشوية (المحفوظة بالماء) مصفاة جيداً، ومجففة

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 375 درجة مئوية، ويتبل الدجاج من كل الجهات بالملح، والفلفل الأبيض، وبكمية سخية من البابريكا.
2. تحمى ملعقتا زيت الزيتون في قدر حساء كبيرة فوق نار متوسطة. ويضاف الدجاج المتبل حتى يتلوح قليلاً باللون البني من كل الجهات (حوالي 4 دقائق).
3. تضاف أوراق السبانخ إلى الدجاج، وتخلط جيداً، تغطي القدر لدقيقة حتى يذبل السبانخ، عندما يبدأ السبانخ بالذبول، تضاف الباستا، وتضاف رشّة من الفلفل الأبيض، والبابريكا.
4. يرفع السبانخ، والدجاج، والباستا عن النار، وتردّد كسرولة (طبق خزفي عميق) برذاذ زيت الزيتون، وينقل الدجاج، والسبانخ، والباستا إلى الطبق الخزفي، وينثر عليها جبن البارميزان أو الرومانو.
5. ينثر أعلى الكسرولة بكتل صغيرة من الجبن القشدي، وتحبز الكسرولة لعشرين دقيقة.
6. في هذه الأثناء، تحضر الفليفلة الحمراء المشوية، وتخلط مع ملعقة طعام من زيت الزيتون في الخلّاط، وتتبل برشة من الفلفل الأبيض.
7. تخرج الكسرولة من الفرن، وتصب بعض الصلصة على الكسرولة، وتوضع مجدداً في الفرن لخمس إلى عشر دقائق، تخرج الكسرولة بعدها من الفرن، وتقدم.

### ملاحظات الطاهي

طبق بمثابة وجبة أنيقة، إنها ليست الكسرولة العادية أبداً. إن بورية الفليفلة الحمراء المشوية بسيطة التحضير بشكل لا يصدق، وتضيف لمسة ذواقة مميزة.

## التوفو مع كاري الكركم والفليفلة الحمراء

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 1.5 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

مرطبان (360 غ) من الفليفلة الحمراء المشوية والمصفّاة جيداً، والمربّطة على المناديل الورقية (أو 5 حبات من الفليفلة الحمراء الطازجة المقشرة)	ملعقتان صغيرتان من الكركم، زائد كمية إضافية حسب الحاجة والرغبة
ملعقتا طعام من الجبن القشدي نافشتل (أو الجبن القشدي المخفوق)	حزمتان من التوفو الصلب 900 غ
	ملح حسب الحاجة والرغبة
	فلفل أبيض حسب الحاجة والرغبة
	ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون (باب أول)

### طريقة التحضير

1. تخطط الفليفلة الحمراء المشوية، والجبن القشدي، والكركم في خلّاط الطعام حتى تتعم وتصبح قشدية القوام.
2. يصفّى التوفو، وينشف بالمناديل الورقية (تستعمل عدة مناديل بالتدريج حتى يجف التوفو إلى أقصى درجة ممكنة) ثم يقطع التوفو إلى مكعبات بحجم 2 سنتم، وتترك المكعبات على المناديل الورقية، أو منشفة ذات وبر غير مقصوص، ثم تنشف بلطف مرة أخرى بواسطة مناديل ورقية، يتبل التوفو بالكركم، والملح، والفلفل الأبيض من كل الجهات.

3. يحمى زيت الزيتون في مقلاة غير لاصقة فوق نار متوسطة إلى مرتفعة، عندما تحمى المقلاة، يضاف التوفو، ويلوح من كل الجهات، مع التحريك بين الحين والآخر (يطهى لحوالى 3 إلى 4 دقائق لكل جهة).
4. تضاف صلصة الفليفلة الحمراء إلى التوفو، ويتابع الطهو لعدة دقائق (يوضع التوفو بلطف في الصلصة عدة مرات).
5. يقدم الطبق دافئاً.

### ملاحظات الطاهي

إنه طبق دافئ وعطري نوعاً ما، تعود وصفة التوفو هذه إلى شرق الهند. إن نكهة الكركم ليست زائدة عن اللزوم. كما يضيف جبن نافشتيل القشدي غنى وروعة إلى صلصة الكاري مع مقدار قليل من الدهون المشبعة. تقدّم إلى جانب هذه الوصفة البازيلا الصغيرة.

## صدر الدجاج المقلية بسرعة مع الحبق والجبن

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 3 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

125 غ من صدور الدجاج المسحبة، والمنزوعة الجلد، والمقطّعة إلى قطع رفيعة	قراية 20 ورقة من الحبق الطازج
فلفل أبيض حسب الحاجة والرغبة	120 غ من فخذ الغنم (مشرّح إلى شريحات متوسطة السماكة)
ملح حسب الحاجة والرغبة	¼ كوب من جبن الماعز (أو جبن فيتا)
ملعقة طعام من زيت الزيتون (باب أول)	دقيق القمح الكامل، لرش الدجاج
4 حصوص من الثوم مفرومة فرماً ناعماً	⅛ كوب من الخل الأحمر

### طريقة التحضير

1. تتبل جهتا الدجاج بالفلفل الأبيض والملح.
2. تحمى مقلاة غير لاصقة فوق نار متوسطة، ثم يضاف زيت الزيتون، وعندما يحمى الزيت، يسكب الثوم، والحبق ويطهى الخليط لحوالى دقيقتين، ثم ينقل الحبق والثوم إلى طبق، لا تتنظف المقلاة.
3. يمد الدجاج على سطح مسطح، وفي وسط كل قطعة من الدجاج توضع قطعة من فخذ الغنم، تليها ملعقة طعام من جبن الماعز، زائد مقدار قليل من مزيج الحبق والثوم، (يحتفظ ببعض من مزيج الثوم والحبق لوقت لاحق). يثنى الدجاج وتجمع أطرافه بواسطة أطراف الأصابع لتشكل حزمة.
4. تحمى المقلاة المستعملة مرة أخرى وترش فيها رشّة من الملح، ترش حزم الدجاج بالقليل من دقيق القمح الكامل. تحمر حزم الدجاج لأربع دقائق من كل جهة (يجب أن يصبح لون الدجاج بنياً جميلاً وينضج نصف نضوج). ينقل الدجاج المحمر إلى طبق.
5. ترفع النار تحت المقلاة ويصب الخلّ ويترك حتى يغلي. ثم يصب الخلّ فوق الدجاج ويوضع أعلاها ما تبقى من الثوم المحفوظ والحبق المحفوظ.

### ملاحظات الطاهي



إننا نحب الدجاج مع الشعير ذي الحبوب الكاملة والفاصولياء . يتبل الشعير مع الثوم المدقوق والمقلي بسرعة مع زيت الزيتون ورشة من الملح والفلفل الأبيض.

## السلمون بالزنجبيل

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 1 غ من الدهون المشبعة

المقادير

3 ملاعق طعام من خل الأرز (أو الخل الأبيض)	¼ كوب من صلصة الصويا
750 غ من ستيك السلمون، مقطعة إلى حصص مفردة	¼ كوب زائد ملعقة طعام من عصير الليمون
(بسمكة 2.5 سنتم تقريباً)	4 ملاعق طعام من السكر الأسمر
5 كرات أندلسية مشرحة رفيعاً	¼ كوب من الزنجبيل الطازج المبشور

### طريقة التحضير

1. في مقلاة كبيرة من الفولاذ، تخلط صلصة الصويا، وعصير الليمون، والسكر الأسمر، وبشر الزنجبيل، والخل.
2. تحمي الصلصة فوق نار متوسطة إلى مرتفعة. عندما تصبح الصلصة حارة يضاف السلمون، جهة الجلد إلى الأسفل، تغطي المقلاة بالغطاء. يطهى السلمون لأربع دقائق تقريباً. بحذر تقلب كل حصة من السلمون ثم ينزع الجلد بلطف ويرمى. يغطي السمك مجدداً، ويطهى لأربع دقائق إضافية، يقلب السمك مرة أخرى، ثم يغطي ويطهى حتى ينضج السمك، لحوالي ثلاث دقائق إضافية.
3. عندما ينضج السمك، ينقل السمك إلى أطباق منفردة منفصلة، وترش بسخاء بصلصة الزنجبيل، وتزين بشرائح الكراث الأندلسي.

### ملاحظات الطاهي

إندماج حقيقي، السلمون بالزنجبيل هو طبق أسر وغريب بنكهات شرقية. يقدم السلمون فوق طبق (مهد) من باستا الحبوب الكاملة، والفاصولياء.

## السلمون المخبوز مع صلصة الساور كريم والخردل

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 2 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

ملعقتا طعام من الخل الأبيض	4 قطع من فيليه السلمون زنة الواحدة حوالي 150 إلى 180 غ
½ ملعقة صغيرة من التاباسكو (أو نوع آخر من الصلصة الحرة)	ملح حسب الحاجة والذوق
ملعقتا طعام من الليمون الحامض	فلفل أبيض حسب الحاجة والرغبة
ملعقتا طعام من صلصة خردل الحب الكامل، أو خردل ديجون	4 ملاعق طعام من الساور كريم الخفيفة

### طريقة التحضير

1. يحمي الفرن إلى 450 درجة مئوية.
2. تبطن صفيحة خبز بورق الألومنيوم، وتبلى جهتا فيليه السمك بالملح، والفلفل الأبيض، وتوضع على ورق الألومنيوم.
3. تخفق الساور كريم، والخل الأبيض، والتاباسكو، وعصير الليمون الحامض، والخردل في وعاء صغير، تسكب ملعقتا طعام من الصلصة فوق كل قطعة من قطع فيليه السمك.
4. تخبز قطع فيليه السلمون لربع ساعة (أو حتى تتضج من الوسط).

### ملاحظات الطاهي

يقدم إلى جانب هذا الطبق بيلاف الحبوب الكاملة، أو السبانخ المقلية بسرعة بزيوت الزيتون (الباب الأول) والثوم. جَرَب نكهات أخرى، ومزیداً من الحبوب الكاملة الغربية مثل الكينوا. إذا لم يتوفّر الوقت لإعداد البيلاف، جَرَب طبقاً من الذرة لتوفير الوقت، يمكن استعمال حبوب الذرة المجلدة، إذا استعملت حبوب الذرة المجلدة يمكنك تسخينها في المايكروويف بدون ماء.

## الدجاج المقلي مع جوز البقان والفطر

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 1.5 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

450 غ من صدور الدجاج المسحبة، والمنزوعة الجلد	ملعقة طعام من زيت الكانولا العالي الزيتية (الأولييك)
قطعة من جذر الزنجبيل 7.5 سنتم مقشرة، ومشرحة إلى شرائح رقيقة	450 غ من حبوب الفطر مقسمة إلى قسمين
3 ملاعق طعام من صلصة الصويا	½ كوب من جوز البقان المفروم
ملعقة طعام من السكر الأسمر	ملعقتان صغيرتان من العسل
	فلفل أسود خشن

### طريقة التحضير

1. تقطع صدور الدجاج إلى شرائح رقيقة، وتوضع في وعاء، ثم تضاف شرائح الزنجبيل الرقيقة، وصلصة الصويا، والسكر الأسمر. تمزج المكونات جيداً، تغطي وتقع لساعة على الأقل.
2. يحمى زيت الكانولا في مقلاة ووك، أو مقلاة كبيرة فوق نار متوسطة إلى مرتفعة، يضاف الدجاج ويقلى لمدة أربع إلى خمس دقائق مع التحريك المستمر.
3. ترفع النار، ويضاف الفطر، وجوز البقان، ويطهى مع التحريك المستمر حتى ينضج الدجاج، وتطرى الخضار دون أن تفقد هشاشتها.
4. يحرك العسل، ويتبل بالفلفل، ويقدم حالاً.

### ملاحظات الطاهي

يقدم هذا الطبق الآسيوي فوق كومة من الأرز الأسمر وإلى جانبه الهليون المبخر.

## الدجاج بجبن الموزاريلا والطماطم المجففة

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 3 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

560 غ من صدور الدجاج المسحبة، والمنزوعة الجلد، والمقطعة إلى قطع رقيقة	½ كوب من الزيتون الأسود مشرح إلى شرائح رقيقة
فلفل أبيض حسب الحاجة والرغبة	خل أبيض
أوراق بقونس للتتبيل	عصير ليمونة حامضة
ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون (باب أول)	½ كوب من جبن الموزاريلا القليل الدسم مقطع بالطول
½ كوب من الطماطم المجففة بالشمس والمفرومة	

### طريقة التحضير

1. تتبل جهتا قطع صدور الدجاج بالفلفل وأوراق البقدونس.
2. تحمى ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون في مقلاة سميكة القعر فوق نار متوسطة إلى مرتفعة، وعندما يحمى الزيت تلّوح صدور الدجاج لدقيقتين من كل جهة.
3. تقلب صدور الدجاج، وتضاف الطماطم المجففة، والزيتون. تلّوح الجهة الأخرى من صدور الدجاج لدقيقتين أخريتين.
4. تضاف كمية كافية من الخل إلى المقلاة بما يكفي لغمر صدور الدجاج فقط، تغطي المقلاة، ويطهى لحم إلى ست دقائق. يضاف عصير الليمون الحامض، ويطهى لدقيقة إضافية (أو حتى ينضج الدجاج).
5. يوضع جبن الموزاريلا أعلى كل صدر دجاج، وتغطي المقلاة لدقيقة إضافية (أو حتى يذوب الجبن)، ويقدم الطبق دافئاً.

### ملاحظات الطاهي

يعزز هذا الطبق المتوسطي، بتقديم الكسكس الكامل الحبوب، والهيلون المشوي إلى جانبه. لشوي الهليون، يمزج الهليون مع رشة من زيت الزيتون (باب أول) والملح، والفلفل الأبيض، ثم يصفّ الهليون على طبق مبطن بالألومنيوم ويشوى على 450 درجة مئوية لربع ساعة.

## رغيف اللحم

الكمية تصنع 8 حصص تحتوي كل حصة على 5 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

رذاذ زيت زيتون للطهو	450 غ من لحم البقر المطحون، والخالي من الدهن (10 % أو أقل من الدهن)
بصلة إسبانية مفرومة فرماً ناعماً	بيضتان
1/2 كوب من الجزر المقطّع بالطول (إشتر الجزر المقطّع سابقاً لتوفير الوقت)	كوبان من الصلصة الطازجة (كل كوب على حدة)
حبة من الفليفلة الحمراء الجرسية مفرومة فرماً ناعماً	3/4 كوب من بذرة القمح
كوب من الذرة المثلجة والمذوبة	3/4 كوب من جبن الموزاريلا قليل الدسم
علبة 120 غ من التشيلي الخضراء المفرومة (توجد في قسم المأكولات الإثنية في السوبرماركت)	المقطّع بالطول
1/2 كوب من الكزبرة الطازجة (السيلانثرو) المفرومة	ملعقة طعام من الكمون
	ملعقة طعام من بودرة التشيلي
	ملعقة صغيرة من الملح

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 350 درجة مئوية، وتردّد كسرولة (طبق خزفي عميق) قياس 25 × 35 سنتم برذاذ زيت الزيتون للطهو.
2. في وعاء كبير، تخلط الخضار باليديين (البصل، الجزر، الفليفلة الجرسية، الذرة، والتشيلي المعلبة والكزبرة)، ثم يضاف إلى الخليط اللحم المطحون والبيض وتخلط، ثم يضاف كوب من الصلصة، وبذرة القمح، والجبن، والكمون،

وبودرة التشيلي، والملح.

3. يشكّل مزيج اللحم في رغيف، ويوضع في وسط كسرولة (طبق خزفي عميق)، يربّت الرغيف ويشكّل باليدين.
4. يخبز رغيف اللحم لنصف ساعة، ثم يطرى بكوب الصلصة الباقي. يخبز مجدداً لأربعين إلى خمسين دقيقة حتى ينضج من الداخل، يترك جانباً لربع ساعة قبل التقطيع إلى شربات.

### ملاحظات الطاهي

محبو الطعام المكسيكي سيجنّون بهذا الطبق الكلاسيكي.

## لازانيا لمحبيّ الخضار

الكمية تصنع 9 حصص تحتوي كل حصة على 3.5 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

حزمة صغيرة 300 غ من السبانخ المجلدة، والمفرومة، والمذوّبة بشكل كامل، والمصفّاة بواسطة التريبت على المناديل الورقية	حزمة 420 غ من التوفو الصلب ملعقة طعام من زيت الزيتون (باب أول) 4 إلى 5 حصوص من الثوم مفرومة 3½ أكواب من الجزر المقطّع بالطول (إشترِ الجزر المقطّع مسبقاً لتوفير الوقت)
½ كوب من جبن بارميزان ½ ملعقة صغيرة من الملح زائد مقدار حسب الحاجة والرغبة	كوب من الحبق الطازج المفروم ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض زائد كمية حسب الحاجة والرغبة
ملعقة طعام من الأوريغانو المجفّف مرطبانان كل واحد 750 غ من صلصة مارينارا 300 غ من لازانيا القمح الكامل النيئة كوب من جبن الموزاريلا القليل الدسم المقطّع بالطول	كوب من خثارة الجبن الأبيض الطري (يستخدم الجبن الكامل مع الجبن القليل الدسم)

### طريقة التحضير

1. لتحضير التوفو: يصفّى التوفو بشكل كامل من كل الماء الزائد، ثم يربّت ليُجفّف على منشفة ذات وبر غير مقصوص. يفتت التوفو ويربّت ليُجفّف مجدداً.
2. يحمى الفرن إلى 350 درجة مئوية.
3. تحمى ملعقة طعام من زيت الزيتون في مقلاة فوق نار متوسطة، ويقلى الثوم والجزر بسرعة لثلاث إلى أربع دقائق. يضاف الحبق الطازج ورشة من الفلفل الأبيض، ويحرك الخليط بلطف ريثما يذبل الحبق. ثم يرفع عن النار.
4. في وعاء كبير، يخلط التوفو، والجبن الأبيض الطري، والسبانخ، وجبن البارميزان، ونصف الملعقة الصغيرة من الملح، وربع الملعقة الصغيرة من الفلفل الأبيض، والأوريغانو.
5. يسكب ويمدّ كوب من الصلصة في قعر طبق كسرولة (طبق خزفي عميق) مستطيل قياس 25 × 22.5 سنتم (ملاحظة: ستغطي اللازانيا ثلاثة أرباع الكسرولة (طبق خزفي عميق) فقط، لكن من المهم استعمال طبق كبير حتى يمكن لسائل الخضار أن يتصفى على أحد الجوانب). ترتب أربع قطع من اللازانيا فوق الصلصة، ثم يضاف

أعلاها كوب من الصلصة. تسكب وتمدّ نصف كمية مزيج الجبن الأبيض الطري، والتوفو، والسبانخ فوق الصلصة.

6. يضاف كوب آخر من الصلصة، وطبقة أخرى من اللازانيا، وكوب آخر من الصلصة، يسكب ويمدّ كل مزيج الجزر والحبق أعلى الصلصة، ثم يضاف نصف مزيج الجبن الأبيض الباقي، والتوفو، والسبانخ.

7. يضاف كوب آخر من الصلصة، وطبقة أخرى من اللازانيا، وكوب آخر من الصلصة، ويوضع أعلاها جبن الموزاريلا المقطّع بالطول، ثم تغطى الكسرولة (طبق خزفي عميق) بورق الألومنيوم الرقيق، وتخبز لخمس وخمسين دقيقة.

8. عندما يصبح الطبق جاهزاً يطفأ الفرن، وتترك الكسرولة (طبق خزفي عميق) في داخله لعشرين إلى خمس وعشرين دقيقة قبل التقديم، يقدم هذا الطبق دافئاً.

### ملاحظات الطاهي

لا شيء يتفوق على طعمة اللازانيا اللذيذة، يفضل اختيار نوع عالي الجودة من صلصة مارينار عند إعداد هذه الوصفة (أو أي وصفة أخرى تدخل صلصة المارينار في مكوناتها) بالرغم من أن إعداد اللازانيا يبدو صعباً إلا أنه حقاً سهل التحضير. وبالطبع سوف تتحسنون في تحضيرها مع الوقت. إذا لم يكن لديكم عائلة كبيرة، يمكن أن تكفي هذه الوصفة ليومين أو ثلاثة أيضاً، غطوها فقط بشكل محكم واحفظوها في الثلاجة. لإعداد وجبة أكبر يمكن أن يقدم إلى جانب اللازانيا سلطة السبانخ الطازج مع تنبيلة بسيطة.

## سوفليه القرع وجوز الأرماد

الكمية تصنع 6 حصص تحتوي كل حصة على 2.5 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

رذاذ زيت الكانولا	¼ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
ملعقة طعام من الزبدة	¼ ملعقة صغيرة من الملح
3 ملاعق طعام من دقيق القمح الكامل	¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
كوب من الحليب 2% دسم	¼ كوب من بديل السكر
1¼ كوب من بورية القرع، وجوز الأرماد، أو حزمة (360) 4 بيضات، كل واحدة على حدة	
(غ) من بيرد أي كووكد وينتر سكواش	

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 350 درجة مئوية، يرذ أسفل وجوانب كسرولة (طبق خزفي عميق) أو طبق سوفليه برذاذ زيت الكانولا.
2. في مقلاة كبيرة غير لاصقة، تذوّب الزبدة فوق نار منخفضة، وعندما تذوب الزبدة، يضاف دقيق القمح، ويحرك بسرعة وبشكل كامل بالشوكة. مع الاستمرار بالتحريك يضاف الحليب بالتدريج. يطهى فوق نار مرتفعة لخمس إلى عشر دقائق مع التحريك المستمر، حتى تنعم الصلصة وتسمك.
3. تخلط بورية القرع مع الصلصة، وتتبّل بجوزة الطيب، والملح، والفلفل الأبيض، وبديل السكر. ثم ترفع المقلاة عن النار.

4. يخفق صفار البيض بالخفاق الكهربائي حتى يصبح خفيفاً، يضاف صفار البيض إلى الصلصة، ويخلط جيداً، ثم ينقل الخليط إلى الكسرولة، أو طبق السوفليه المحضر.
5. يخفق بياض البيض بالخفاق الكهربائي حتى يتكثف وينتفخ، يسكب خليط البيض بلطف، وبالكامل فوق خليط القرع، ويخبز على 350 درجة مئوية ولمدة 35 دقيقة، حتى تتماسك السوفليه، وتنتفخ، وتصبح بنية اللون بعض الشيء، تقدم السوفليه مباشرة.

### ملاحظات الطاهي

تقدم السوفليه مع السمك المشوي، وأكواز الذرة الكاملة، وخبز الحبوب الكاملة.

## الخضار والبطاطا المشوية بالفرن

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 0 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

5 حبات متوسطة من البطاطا ذات القشرة الحمراء	بصلة حمراء مقطعة إلى قطع بحجم القضمة
حبتان من الفليفلة الحمراء الجرسية	6 إلى 10 حصوص من الثوم مفرومة فرماً ناعماً
حبتان من الكوسا المقطعة إلى قطع مكنتزة بحجم 1.5 سنتم	3 ملاعق طعام من إكليل الجبل الطازج المفروم
جزرتان مقطعتان إلى قطع بحجم القضمة	ملح، وفلفل أبيض حسب الحاجة والرغبة
بادنجانة صغيرة مقطعة إلى قطع بحجم القضمة	¼ كوب من زيت الزيتون (باب أول)

### طريقة التحضير

1. تغسل البطاطا وتوضع في قدر متوسطة الحجم، تغطي بالماء، وتطهى ببطء حتى تنضج، ويظهر ذلك من خلال فحصها بالشوكة (حوالي 20 دقيقة)، وبعد ذلك تقطع البطاطا إلى مكعبات بحجم 1.25 سنتم.
2. يحمى الفرن إلى 450 درجة مئوية.
3. توضع كل الخضار في وعاء، وتخلط بزيت الزيتون، والثوم، وإكليل الجبل، والملح، والفلفل الأبيض.
4. تبطن صينيّا كعك بورق الألومنيوم، وتفرش الخضار عليهما في طبقة واحدة، تشوى الخضار في الفرن لحوالي ثلث ساعة (20 دقيقة)، أو حتى تنضج.
5. يشوى لمدة 8 إلى 10 دقائق، أو حتى تتلون جوانب الخضار باللون البني.

### ملاحظات الطاهي

يضيفي إكليل الجبل على هذه الوصفة المنزلية لمسة ذوابة.

## البروكولي المبرّد مع الخل البلسمي

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 0 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

رأس من البروكولي مقطع إلى قطع بحجم القضمة (بما في ذلك السويقات)	ملعقة طعام من زيت بذور الكتان
5 إلى 6 حصوص من الثوم مفرومة فرماً ناعماً	ملعقة طعام من زيت الزيتون (باب أول)
	أوريغانو مجفف حسب الحاجة والذوق

1/8 كوب من الخل البلسمي

ملح

فلفل أسود مطحون خشناً

### طريقة التحضير

1. يملأ وعاء كبير بالماء والتلج.
2. تغلى عدة سنتيمترات من الماء في قدر كبيرة مغطاة، ثم يضاف البروكولي، والثوم إلى الماء المغلي، تغطى القدر، ويسلق لثلاث إلى أربع دقائق (أو حتى يطرى البروكولي ويظهر ذلك من خلال فحصة بالشوكة)، ثم يصفى مباشرة. لا يجب المبالغة بالسلق. يجب أن ينضج البروكولي مع محافظته على تماسكه، ثم يغمر البروكولي والثوم مباشرة في الماء المثلج لحوالي دقيقتين.
3. يوضع الخل البلسمي، وملعقتا الزيت، والأوريغانو، والملح، والفلفل في كيس ذي سحب.
4. يبرد الكيس ومحتواه في الفريزر لحوالي 10 إلى 15 دقيقة، أو في الثلاجة لحوالي 30 دقيقة (نصف ساعة). يقدم بارداً.

### ملاحظات الطاهي

تصلح هذه الوصفة للضم عندما تكون مستعجلاً، وعندما تكون بحاجة لطبق جانبي صحي ولذيذ الطعم.

## كسرولة الذواقة لمحبي البروكولي والجبن

الكمية تصنع 6 حصص تحتوي كل حصة على 2.5 غ من الدهون المشبعة

### المقادير تصنع 12 قطعة

رذاذ زيت الزيتون	1/4 كوب من الجبن السويسري القليل الدسم المبشور
3/4 كوب من فتات خبز القمح الكامل، مقسمة (تراجع	1/4 كوب من جبن البارميزان المبشور
ملاحظات الطاهي)	بيضتان كل واحدة على حدة
350 غ من البروكولي، المقطّع إلى قطع بحجم القضمة	1/2 ملعقة صغيرة من الملح حسب الحاجة والذوق
ملعقتا طعام من زيت الزيتون (باب أول)	1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض حسب الحاجة والرغبة
كوب من الحليب 2% دسم	
كراتان أندلسيتان كبيرتان مفرومتان إلى مكعبات صغيرة	

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 375 درجة مئوية، يرذ أسفل وجوانب كسرولة (طبق خزفي عميق) مستطيلة قياس 25 × 20 سنتم برذاذ الزيت غير اللاصق. ينثر ربع كوب من فتات خبز القمح الكامل في أسفل الكسرولة.
2. يبخر البروكولي حتى بالكاد ينضج عند فحصه بالسكين، يصفى، ثم يغسل، ويفرم فرماً ناعماً. يربت البروكولي على مناديل ورقية حتى يجف بالكامل.
3. تحمى ملعقة طعام من زيت الزيتون في مقلاة غير لاصقة فوق نار متوسطة، وعندما يحمى الزيت، تضاف فتات الخبز المتبقية، وتقلي حتى تصبح بنية نوعاً ما. يضاف الحليب ويحرك، (لا تقلق إذا بدا المزيج غريباً نوعاً ما). عندما يصبح مزيج الحليب والفتات حاراً، ينقل المزيج إلى وعاء كبير.



4. تحمى ملعقة زيت الزيتون الباقية في المقلاة المستعملة سابقاً فوق نار متوسطة، ثم يقلى الكراث الأندلسي بسرعة حتى ينضج، ويصبح نصف شفاف (حوالي 3 دقائق)، ترفع قطع الكراث من المقلاة، وتنقل إلى الوعاء الكبير حيث مزيج الحليب والفتات. يضاف البروكولي، ونوعا الجبن، وصفار البيض إلى الوعاء ويتبل المزيج بالملح والفلفل الأبيض، ثم ينقل المزيج إلى الكسرولة المحضرة.
5. يخفق بياض البيض حتى ينتفخ، ثم يصب فوق مزيج الجبن والبروكولي، يخبز لمدة 25 دقيقة على حرارة 375 درجة مئوية، أو حتى ينتفخ الخليط ويسمر. يقدم مباشرة.

### ملاحظات الطاهي

يمكن أيضاً شراء فتات خبز القمح الكامل من محلات الأطعمة الطبيعية أو يمكنك صنعه بنفسك. لصنع الفتات تفرم شريحتان إلى ثلاث شرائح من توست خبز القمح الكامل في خلاط الطعام مع ملعقة زيت زيتون صغيرة ورشة ملح.

## الملفوف الأحمر المدمس والمرشوش بالليمون الحامض

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 2 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

ملعقة صغيرة من الزبدة  
عصير نصف ليمونة حامضة  
ملح، وفلفل أبيض حسب الحاجة والذوق  
ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون (باب أول)  
6 أكواب من الملفوف الأحمر المفروم بالطول (ينصح  
بشراء حقيبة من الملفوف المفروم مسبقاً)

### طريقة التحضير

1. تذوب الزبدة مع زيت الزيتون في مقلاة كبيرة فوق نار متوسطة، ثم يضاف الملفوف، ويخلط حتى يغطي الزيت الملفوف.
2. يصب عصير نصف ليمونة حامضة فوق المقلاة، ويخلط الملفوف بالملعقة، تغطي المقلاة، ويطهى ببطء لخمس دقائق.
3. تكشف المقلاة، ويطهى ببطء، ويحرك الملفوف حتى يطرى إنما دون أن ينهرس، ويتبل الملفوف بالملح والفلفل حسب الحاجة والذوق.

### ملاحظات الطاهي

لتوفير الوقت ينصح بشراء الخضار المنظفة عندما تكون متوفرة.

## طبق الكراث اللذيذ بالليمون الحامض

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 0 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

450 غ من الكراث المنظف والمقطّع (تراجع إرشادات  
التنظيف في الأسفل)  
ليمونة حامضة كاملة، مشرحة ومقطعة إلى نصفين بدون  
بذور  
ملعقة طعام من زيت الزيتون (باب أول)  
علبة صغيرة من الفطر المشوح  
3 إلى 4 حصوص من الثوم مفرومة  
فلفل أبيض حسب الحاجة والذوق

### طريقة التحضير

1. يجب تنظيف الكراث جيداً، يُبدأ بقص الجذر، ثم يقطع الكراث إلى قطع بحجم 5 سنتم. ترذ كل ورقة بالماء لإزالة أي أثر للتراب.
2. يحمى زيت الزيتون في قدر كبيرة فوق نار متوسطة إلى مرتفعة.
3. عندما يحمى الزيت، يضاف الثوم المفروم، ويقلى بسرعة (لا تدع الثوم يصبح بني اللون).
4. يضاف الكراث المقطّع، ويمزج بملعقة كبيرة حتى يكسو الزيت الأوراق. تعصر ليمونة حامضة في القدر فوق الكراث، ثم تضاف أنصاف شرائح الليمون الحامض إلى القدر، ثم يضاف الفطر، وتخلط المكونات بلطف، وتغطى القدر.
5. تخفف النار، ويطهى الكراث لخمس دقائق، ويحرك عدة مرات أثناء الطهو. يجب أن يكون الكراث طرياً ومتماسكاً عندما ينضج.
6. يتبل بالملح والفلفل الأبيض حسب الحاجة والذوق، ويقدم الطبق دافئاً.

### ملاحظات الطاهي

إنها واحدة من وصفات الخضار الخاصة بنا، إنها جاهزة دائماً، ونأمل أن تجربوها ولن تحبطكم التجربة. غالباً ما ينال طبق الكراث ثناء ضيوفنا.

## الهليون المشوي مع جبن البارميزان

الكمية تصنع 6 حصص تحتوي كل حصة على 2 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

1.5 كلغ من براعم الهليون الطازجة منقطة ومشذبة	ملح، فلفل أبيض
(مقصوفة الأطراف الصلبة)	عصير نصف ليمونة حامضة
ملعقة طعام من الخل الأبيض	¼ كوب من قشور جبن البارميزان
ملعقة طعام من زيت الزيتون (باب أول)	

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 450 درجة مئوية.
2. تخلط براعم الهليون مع الخل وزيت الزيتون (باب أول).
3. تبطن صينية كعك بورق الألومنيوم، وترتب البراعم عليها، ينثر الملح والفلفل على البراعم.
4. تشوى براعم الهليون لثمان دقائق تقريباً - ويعود ذلك لسماكة البراعم - حتى تتضج البراعم وتصبح مقرمشة. وبعد ذلك تخرج البراعم من الفرن، وترذ بعصير الليمون الحامض، وتوضع قشور جبن البارميزان على أعلاها.
5. تعاد براعم الهليون إلى الفرن، وتشوى لدقيقة أو دقيقتين.

### ملاحظات الطاهي

إذا قمت بقص الأطراف القاسية للهليون، يجب الانتباه إلى إزالة كل الأسفل القاسي (لا تتضج كل البراعم في نفس المنطقة). إذا أردت براعم ممتازة، وذات مظهر موحد وجذاب، قم بقصها بحجم متساوي.

## الشمندر المشوي مع جبن الماعز

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 1 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

حزمتان طازجتان من الشمندر (حوالي 5 حبات من	ملعقتان صغيرتان من السكر
الشمندر المتوسطة الحجم) مغسولتان ومشدبتان، أما	ملعقتان صغيرتان من الخل البلسمي
الأوراق الخضراء فمقطعة إلى قطع بحجم القضمة	عصير نصف ليمونة حامضة
ملعقة طعام من زيت الزيتون (باب أول) مقسمة	¼ ملعقة صغيرة من الملح
	ملعقتا طعام من جبن الماعز

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 400 درجة مئوية.
2. تلف حبات الشمندر بورق الألومنيوم كل واحدة على حدة، وتشوى في الفرن لحوالي 30 إلى 40 دقيقة أو حتى تتضج، ويظهر ذلك من خلال فحصها (وخزها) بالشوكة.
3. في هذه الأثناء، تقلى أوراق الشمندر الخضراء بسرعة في مقلاة فوق نار متوسطة بملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون حتى تذبل. ترفع عن النار وتنتقل إلى وعاء كبير.
4. عندما تتضج حبات الشمندر، تقطع إلى أوتاد، وتوضع في الوعاء مع الأوراق الخضراء.
5. يحضر مرق النقع في وعاء صغير بمزج السكر، والخل، وعصير الليمون الحامض، والملح، وما تبقى من زيت الزيتون، يخلط مرق النقع بلطف مع أوتاد الشمندر والأوراق. ثم يوضع على أعلاه جبن الماعز، ويقدم.

### ملاحظات الطاهي

لا يستبدل الشمندر الطازج بالمعلب لأن الشمندر الطازج يمنح طعماً مختلفة بشكل كامل عن الشمندر المعلب. إن طبق الشمندر هذا لذيذ.

## أساسيات تحضير الفاصولياء

لكي تطرى الفاصولياء بالنقع، توضع الفاصولياء في قدر كبيرة وتملأ بالماء. تغطي القدر، وتتقع الفاصولياء المدة المنصوح بنقعها. يمكن حفظ الفاصولياء المطهوه في وعاء محكم الإغلاق في الثلاجة لأكثر من أربعة أيام. إن تحضير الفاصولياء طريقة سهلة لإدخال الأطعمة المغذية إلى وجبتك. ملاحظة: يجب تفادي طهو الفاصولياء في الماء المملح، لأن ذلك يجعلها قاسية، وبدلاً من ذلك تملح الفاصولياء بعد طهوها.

كوب من الفاصولياء	وقت النقع	ماء زائدة وقت الطهو (على نار مرتفعة)
ادزوكي		4 أكواب ماء + 1½ ساعة
الفاصولياء السوداء		3 أكواب ماء + 1½ ساعة
اللوبياء	4 ساعات	4 أكواب ماء + ساعة
الحمص	طوال الليل 6 إلى 8 ساعات	3 أكواب ماء + 1½ ساعة

غريت نورث	طوال الليل 6 إلى 8 ساعات	3 أكواب ماء + 1½ ساعة
الفاصولياء ذات الشكل الكلوي	طوال الليل 6 إلى 8 ساعات	3 أكواب ماء + 1½ ساعة
العدس		4 أكواب ماء + 20 - 40 دقيقة
الفاصولياء البيضاء	طوال الليل 6 إلى 8 ساعات	3 أكواب ماء + 1½ ساعة
البازيلا الخضراء أو الصفراء المفلوجة	طوال الليل 6 إلى 8 ساعات	4 أكواب ماء + 45 ساعة

ملاحظة: لتسريع وتسهيل عملية تحضير الفاصولياء، إشتري قدر ضغط جيدة النوعية. إن قدر الضغط تطهو بجزء من وقت الطهو العادي.

## أساسيات تحضير الحبوب

الحبوب المطهوه ممتازة لتأكل كطبق جانبي أو لتضاف للحساء، والسلطة، والبيلاف. تحضر الحبوب مسبقاً، وتحفظ في الثلاجة في وعاء محكم الإغلاق ليومين إلى ثلاثة أيام. تأكد من غسل الحبوب قبل الطهو، لتزيل أي أثر للمرورة. لطهو الحبوب بسرعة يضاف القليل من الملح، وتغطي القدر، وتطهى على نار مرتفعة.

كوب من الحبوب	ماء + وقت الطهو (على نار مرتفعة)
القطيفة	2½ كوب ماء + 20 - 25 دقيقة
الشعير الكامل	3 أكواب ماء + ساعة
الحنطة السوداء	3 أكواب ماء + 20 دقيقة
ذرة الجريش	3 أكواب ماء + 15 دقيقة
الجاوروس	3 أكواب ماء + ساعة ونصف
الشوفان	3 أكواب ماء + 8 دقائق
كينوا	كوب ماء + 15 إلى 20 دقيقة
أرز، بسماتي، أسمر	كوب ماء + 40 دقيقة
أرز، أسمر، طويل وقصير الحبة	كوب ماء + 45 دقيقة
الجاودار	3 أكواب ماء + 50 دقيقة
العدس، الحنطة الأصلية	3 أكواب ماء + 60 دقيقة
ترتيكال (هجين الجاودار والقمح)	3 أكواب ماء + 60 دقيقة
القمح البري	4 أكواب ماء + 40 إلى 60 دقيقة
أرز بري	2½ كوب ماء + 60 دقيقة

ملاحظات: لتسهيل التحضير إشتري قدرًا جيدة النوعية مع مؤقت أوتوماتيكي لطهو الأرز. عند الطهو بهذه القدر يقلل مقدار الماء والحبوب. أعد المؤقت واترك الحبوب تطهى.

## كسرولة البطاطا الحلوة بالتفاح والزنجبيل

الكمية تصنع 6 حصص تحتوي كل حصة على 1.25 غ من الدهون المشبعة

## المقادير

رذاذ زيت الكانولا للطهو	½ ملعقة صغيرة من الملح
تفاحتان مقشرتان ومجوفتان ومقطعتان إلى دوائر	3 ملاعق طعام من عصير الليمون الحامض الطازج
حبثان من البطاطا الحلوة مقشرتان ومقطعتان إلى دوائر	½ كوب من الماء ناقص ملعقتين
¼ كوب من الزنجبيل المخلل (من قسم السوشي في السوبرماركت) مغسول ومجفف بالتريبت ومقطّع	3 ملاعق طعام من العسل
	ملعقة طعام من الزبدة المذوّبة

## طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 375 درجة مئوية، يرذذ طبق خَبَز مربع قياس ضلعه 20 سنتم برذاذ زيت الكانولا للطهو. ترتّب نصف كمية دوائر التفاح في الطبق، وتوضع فوقها نصف كمية دوائر البطاطا، وتنتثر فوقها نصف كمية الزنجبيل، والملح، ويكرر الأمر لطبقة أخرى.
2. يمزج عصير الليمون الحامض، والماء، والعسل في وعاء صغير. ويسكب السائل فوق البطاطا الحلوة. يغطى الطبق بورق الألومنيوم، ويخبز لمدة 45 دقيقة (ثلاثة أرباع الساعة) إضافية، أو حتى تتلّوح المقادير باللون البني.
3. يترك الطبق ليبرد، ويقدم فوراً.

## ملاحظات الطاهي

إنه ليس طبق بطاطا عادي، فطبقنا هذا يضيف المزيد من الطعنة والحيوية إلى الطبق العادي.

## الفاصولياء السوداء مع صلصة الذرة

الكمية تصنع 8 حصص تحتوي كل حصة على 3 غ من الدهون المشبعة

## المقادير

### للتتبيلة

ملعقتان صغيرتان من السكر الأسمر	ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض
2 إلى 3 حصوص من الثوم مهروسة	ملعقتا طعام من زيت بذور الكتان
ملعقتا طعام من خل عصير التفاح	ملعقتا طعام من زيت الزيتون (باب أول)

### للصلصة

علبة كبيرة (450 غ) من الفاصولياء السوداء المغسولة جيداً والمصفّاة	½ بصلة صغيرة حمراء مفرومة فرماً ناعماً
3 أكواب من حبوب الذرة الصفراء المثلجة والمذوّبة (غير المطهّوة)	½ كوب من البقدونس
حبة من الفليفلة الجرسية مفرومة فرماً ناعماً	ملعقة طعام من الكمون
½ كوب من الكراث الأندلسي مفروم فرماً ناعماً	¼ ملعقة صغيرة من الملح
	120 غ من شريحات جبن الموزاريلا الطازج

## طريقة التحضير

1. تخلط كل مقادير التتبيلة، وتخفق جيداً في وعاء صغير.

## الصلصة

1. تخلط جيداً أول ستة مقادير من الصلصة في وعاء كبير. ثم يضاف الكمون، والملح وتخلط المكونات بلطف حتى تمتزج كل المقادير. ثم تسكب فوق التتبيلة، وتوضع أعلاها شرائح الموزاريلا، تغطى وتوضع في الثلاجة.
3. تقدم باردة.

## ملاحظات الطاهي

سهلة وسريعة التحضير. هذه الصلصة المستوحاة من المطبخ المكسيكي، هي ممتازة لتقدم في حفلات الشواء في الخارج، وكبديل للجبن، تبقى هذه الصلصة لذيذة إذا قدمت مع شرائح الأفوكادو (إذا استبدل الجبن بالأفوكادو يصبح محتوى هذه الصلصة من الدهون المشبعة صفر). إذا استعمل الأفوكادو محل الجبن لا يشرَح بل يتم ذلك قبل التقديم، لأن تشريح الأفوكادو قبل وقت تقديم الطبق يغير لونه. تحفظ الصلصة في الثلاجة، وتقدم باردة للمحافظة على زيت بذور الكتان منعشاً.

## البطاطا الحمراء المهروسة مع الجرجار والبقدونس

الكمية تصنع 6 حصص تحتوي كل حصة على 1 غ من الدهون المشبعة

## المقادير

8 حبات متوسطة من البطاطا الحمراء (حوالي 1 كلغ)	ملح حسب الحاجة والرغبة
ملعقتا طعام من زيت الزيتون (باب أول)	فلفل أسود حسب الحاجة والرغبة
¼ كوب من الجرجار الطازج المحضّر	كوب من أوراق البقدونس المفرومة فرماً ناعماً
¼ كوب من الكريما الخفيفة	

## طريقة التحضير

1. تغلى قدر كبيرة من الماء والملح. ثم تسلق فيها البطاطا لمدة 28 إلى 30 دقيقة، أو حتى يصبح من السهل غرز شوكة فيها. في هذه الأثناء، يمزج زيت الزيتون، والجرجار، والكريما الخفيفة في وعاء صغير.
2. تصفى البطاطا عندما تنضج، وتنقل إلى صينية كعك كبيرة، تقطع البطاطا إلى قطع صغيرة بسكينتين، ثم تهرس بمهرسة البطاطا.
3. تنقل البطاطا إلى وعاء كبير، وتهرس مع مزيج الجرجار. يتابع الهرس بمهرسة البطاطا (يمكن أيضاً استعمال خلاط كهربائي يحمل باليد) وذلك حتى تختلط كل المقادير جيداً.
4. يتبل الخليط بالملح والفلفل حسب الحاجة والذوق، يضاف البقدونس، ويخلط، ويقدم الطبق دافئاً.

## ملاحظات الطاهي

إننا ننصح بترك البطاطا دون تقشير كلما أمكن ذلك، لأن ذلك يؤدي إلى ثلاث فوائد. أولاً: يسهل ويسرع إعداد الطبق، ثانياً: يجعله أغنى بالألياف، ثالثاً: يعطه طعماً ألذ.

## الباستا مع صلصة الطماطم والحبق القشدية

الكمية تصنع 4 حصص تحتوي كل حصة على 2 غ من الدهون المشبعة

## المقادير

ملعقة طعام زائد ملعقة صغيرة من زيت الزيتون (باب أول)	كوب من أوراق الحبق المفرومة
¼ كوب من الكريما الخفيفة	

ملحقة طعام (طافحة) من حصوص الثوم المفرومة فرماً	ملح حسب الحاجة والرغبة
ناعماً	فلفل أبيض حسب الحاجة والرغبة
4 حبات من الطماطم المتوسطة الحجم الطازجة، والصلبة،	4 أكواب من باستا القمح الكامل مسلوقة نصف سلقه
منزوعة البذور، ومفرومة	ملعقتا طعام من جبن البارميزان
1/8 كوب من الخل الأبيض	

### طريقة التحضير

1. يحمى زيت الزيتون (باب أول) في مقلاة غير لاصقة كبيرة فوق نار متوسطة، يضاف الثوم، ويقلى بسرعة وبلطف لدقيقة.
2. ترفع الحرارة إلى متوسطة - مرتفعة وتضاف الطماطم، والخل، والحبق ويطهى الخليط ببطء لمدة 12 دقيقة مع التحريك المستمر بين الفينة والأخرى، تسكب الكريما، ويطهى الخليط لدقيقتين إلى ثلاث دقائق إضافية، ويتبل حسب الحاجة والرغبة بالملح والفلفل الأبيض.
3. تمزج الباستا مع جبن البارميزان، وتقدم فاترة.

### ملاحظات الطاهي

حتى وإن لم تكن من محبي الطماطم، فستحب هذه الوصفة الغنية، والقشدية، والليذة ببساطة.

## الفليفلة المحشوة بالكينوا والكاجو

الكمية تصنع 8 حصص تحتوي كل حصة على 1.5 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

كوب من الكينوا غير المطهوه	كوب من الجزر المقطّع بالطول إلى قطع صغيرة
كوبان من مرق الدجاج الخفيف الطبيعي بالكامل	1/2 كوب من الكاجو الكامل المفروم فرماً ناعماً
4 حبات من الفليفلة الحمراء الجرسية المقطّعة بالطول إلى	ملعقة صغيرة من بودة التشيلي
نصفين، والمنزوعة البذور	تاباسكو، أو أي صلصة حرة أخرى حسب الحاجة والذوق
ملعقة طعام من زيت الزيتون (باب أول)	كوب من الكزبرة الطازجة (السيلانترو) المغسولة والمفرومة
3 حصوص من الثوم مفرومة فرماً ناعماً	فرماً ناعماً
1/2 بصلة إسبانية مفرومة إلى مكعبات	كوب من جبن الموزاريلا القليل الدسم والمقطّع بالطول

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 350 درجة مئوية.
2. يوضع مرق الدجاج، والكينوا في مقلاة كبيرة حتى يغليان، تخفف النار ليتم الطهو ببطء، تغطى المقلاة، ويطهى الخليط مع التحريك بين الفينة والأخرى، حتى يمتص الكينوا السائل لربع ساعة تقريباً (15 دقيقة) ثم يوضع جانباً. ملاحظة: يمكن حفظ الكينوا المطهوه في الثلاجة لأكثر من يومين قبل حشو الفليفلة.
3. تطرى الفليفلة بوضعها في قدر من الماء المغلي لعدة دقائق، ترفع الفليفلة من الماء عندما تطرى، وقبل أن تصبح رخوة بشكل كبير.

4. يحمى زيت الزيتون في مقلاة فوق نار متوسطة الحجم، ويقلى الثوم، والبصل، والجزر بسرعة وذلك حتى يطرى البصل، يضاف الكاجو، ويقلى بسرعة لدقيقة، ثم يوضع الكينوا ويحرك بلطف، يتبل المزيج ببودرة التشيلي، ورشة من الصلصة الحرة، تضاف الكزبرة ويحرك المزيج، ترفع المقلاة عن النار، ويترك المزيج جانباً.
5. تبطن صينية للخبز بورق الألومنيوم، وتوضع عليها الفليفلة، وتُملأ بمزيج الكينوا، ويوضع جبن الموزاريلا أعلى كل قطعة من الفليفلة.
6. يخبز محتوى الصينية لنصف ساعة (30 دقيقة).

### ملاحظات الطاهي

تشكل الفليفلة المحشوة هذه طبقاً لذيذاً يثير النظر، يقدم هذا الطبق مع سلطة السبانخ، والسّمك المشوي.

## المعكرونة بالجبن المخبوزة على طريقة سانت فيه

الكمية تصنع 6 حصص تحتوي كل حصة على 4.75 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

علبة (270 غ) من الفليفلة الحريفة بصلصة أديو (مثل لا كوستنا، التي توجد في قسم الغذاء العرقي في السوبر ماركت) ملاحظة: تحتوي هذه الماركة على زيت العصفر، إنما دون ½ غرام في الحصة. ولأنك ستستعمل مقداراً ضئيلاً منها، فهذا المنتج مقبول.	حصان من الثوم، مفرومان فرماً ناعماً
ملعقة طعام من زيت الزيتون (باب أول)	ملعقة طعام من دقيق القمح
علبة (135 غ) من التشيلي الخضراء المفرومة (مثل أولد الباسو التي توجد في قسم الغذاء اللاتيني في السوبرماركت)	علبة (435 غ) من الطماطم المصفّاة والمقطّعة إلى مكعبات
كوب من البصل المفروم فرماً ناعماً	4 أكواب من المعكرونة المسلوقة المصنوعة من القمح الكامل
كوب من الفليفلة الجرسية الخضراء المفرومة فرماً ناعماً	1½ كوب من جبن الشدر الصلب القليل الدسم
	كوب من الجبن الأبيض الطري القليل الدسم 1%
	كوب من الحليب المسحوب الدسم
	¼ كوب من جبن بارميزان
	بيضة كبيرة، مخفوقة قليلاً
	رذاذ للطهو
	¼ كوب من بذرة القمح

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 350 درجة مئوية.
2. ترفع حبتان من الفليفلة الحريفة المعلبة من العلبة، وتفرمان فرماً ناعماً، وترفع ملعقة صغيرة من صلصة أديو المعلبة وتحفظ جانباً، (إذا كنت ترغب بطبق قليل التوابل، لا تضيف الملعقة الصغيرة من صلصة أديو) يحتفظ بالفلفل الحريف الباقي لوقت آخر.
3. في مقلاة كبيرة سمكة القعر، يحمى الزيت فوق نار متوسطة إلى مرتفعة، وتضاف الفليفلة الحريفة، والتشيلي الخضراء المفرومة، والبصل، والفليفلة الجرسية، والثوم. يقلى الخليط بسرعة مع التحريك المتكرر لحوالي خمس



- دقائق، أو حتى يطرى البصل، ثم ينثر الدقيق أعلى المزيج مع التحريك المستمر لدقيقة.
4. تخلط الطماطم، وتخفف النار إلى متوسطة، ويطهى الخليط لثلاث إلى أربع دقائق أو حتى تتكثف الصلصة. تضاف الملعقة الصغيرة من صلصة أدوبو - التي سبق أن حفظت جانباً - والمعكرونة المسلوقة، وجبن الشدر، والجبن الأبيض الطري، والحليب، وجبن بارميزان، والبيض وتخلط المقادير حتى تمتزج.
5. يسكب مزيج المعكرونة في طبقي خبز مكسّين برذاذ الطهو، وتوضع أعلى الطبقيين بذرة القمح، ويخبز المزيج لثلاثي ساعة (40 دقيقة). تخرج المعكرونة من الفرن، وتترك مع الجبن لعشر دقائق على الأقل قبل التقديم.

### ملاحظات الطاهي

طبق المعكرونة مع الجبن هذا، يمكن أن يقدم كمقبل بمفرده، وتقدم إلى جانبه سلطة الخضار الخضراء.

## بورية الفاصولياء البيضاء والسوداء اللذيذة

الكمية تصنع 8 حصص تحتوي كل حصة على 0 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

ملعقة طعام من زيت الزيتون (باب أول)	3 أكواب من الماء
بصلة إسبانية مفرومة	ملعقتا طعام من الخل الأحمر (اختياري)
حبة فليفلة خضراء، أو حمراء مفرومة	ملعقة صغيرة من الكمون
3 حصوص مفرومة من الثوم	ملعقة صغيرة من التاباسكو (أو أي صلصة حرة أخرى)
علبتان (الواحدة زنة 450 غ) من الفاصولياء السوداء، مغسولتان ومصفاّتان	ملح حسب الحاجة والرغبة
علبة (450 غ) من فاصولياء كانيلوني المغسولة والمصفاة	فلفل أسود طازج حسب الحاجة والرغبة
كوب من مرق الدجاج الخفيف (اختياري)	ساور كريم قليلة الدسم للتزيين

### طريقة التحضير

- يحمى زيت الزيتون في قدر حساء كبيرة فوق نار متوسطة، ويقلى البصل، والفليفلة، والثوم، بسرعة حتى تتضج كل المقادير.
- يهرس نوعا الفاصولياء، ومرق الدجاج، والماء في خلاط الطعام.
- تنقل بورية الفاصولياء إلى قدر الحساء، ويضاف الخل الأحمر، والكمون، والتاباسكو، والملح، والفلفل الأسود الطازج المطحون، وتخلط المقادير بلطف، ويطهى المزيج ببطء لنصف ساعة (30 دقيقة) تقريباً.
- تقدم البورية فاترة، وتزين بمقدار قليل من الساور كريم.

### ملاحظات الطاهي

إننا لا نحتاج للكد طوال النهار لتخليص الفاصولياء من النشاء. حتى أفضل الطهاة يستخدمون الفاصولياء المعلبة، ويكمن سرّ النجاح في غسيل وتصفية الفاصولياء بشكل كامل. إحتفظوا بعدة علب من الفاصولياء على رف خزانة المونة لديكم، فهي لا تختصر وقت إعداد الطعام فقط، بل إنها تساعد على إعداد وجبة صحية.

## كعكات الفاصولياء السوداء المبهرة

الكمية تصنع 9 حصص تحتوي كل حصة على 1 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

علبة 840 غ من الفاصولياء السوداء (المغسولة والمصفاة)	¼ ملعقة صغيرة من الملح (أو أكثر حسب الحاجة والرغبة)
ملعقة صغيرة من الكمون المطحون	ملعقة صغيرة من عصير الليمون
½ كوب من جبن جالابينو المبهر (المتبل) والمقطع بالطول	ملعقتان صغيرتان من صلصة التاباسكو
½ كوب من الجزر المقطع بالطول (إشتر الجزر المقطع)	دقيق القمح الكامل للرش
مسبقاً توفيراً للوقت)	دقيق الذرة للرش
¼ كوب من بذرة القمح	ملعقتا طعام من زيت الزيتون (باب أول)
½ كوب من الكزبرة (السيلانترو) المفرومة	ساور كريم قليلة الدسم للتزيين
	صلصة للتزيين

### طريقة التحضير

1. تهرس الفاصولياء بشكل خشن في وعاء كبير، ثم يضاف الكمون، وبودرة التشيلي، والجبن المقطع بالطول، وبذرة القمح، والكزبرة، والملح، وعصير الليمون، والتاباسكو.
2. يوضع خليط الفاصولياء، في الثلاجة لثلاث ساعة (20 دقيقة)، وتشكل منه كعكات (بسمكة 1 سنتم وطول 7.5 سنتم).
3. ترش جوانب كعكات الفاصولياء بدقيق القمح الكامل، وتوضع في ورق زبدة، وتعاد إلى الثلاجة لعشر دقائق.
4. تخرج كعكات الفاصولياء من الثلاجة، وترش جوانبها بدقيق الذرة.
5. تحمى ملعقة صغيرة من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة فوق نار متوسطة، وتقلي نصف كمية كعكات الفاصولياء لثلاث إلى أربع دقائق على كل جهة (أو حتى تصبح مقرمشة).
6. تكرر الخطوة الخامسة مع الدفعة الثانية من كعكات الفاصولياء.
7. تقدم كعكات الفاصولياء مع صلصة من الساور كريم قليلة الدسم، والصلصة.

### ملاحظات الطاهي

تقدم كعكات الفاصولياء اللذيذة والغنية بالألياف كمقبل، أو كطبق جانبي مع الدجاج المشوي، أو السمك.

## سلطة الحنطة الصيفية

الكمية تصنع 6 حصص تحتوي كل حصة على 0 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

كوبان من الحنطة المطهورة (تراجع أساسيات تحضير الحبوب)	ملعقة طعام من المايونيز المصنوع بزيت الكانولا
حبّتان من الفليفلة الصفراء الجرسية مفرومتان فرماً ناعماً	ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض
¼ كوب من البقدونس المفروم	ملعقة طعام من زيت بذور الكتان
	ملعقتان صغيرتان من السكر الأسمر
	ملح حسب الحاجة والرغبة

### طريقة التحضير

1. تخلط الحنطة، والفليفلة الجرسية، والبقدونس في وعاء كبير.
2. يخفق المايونيز، وزيت بذور الكتان، وعصير الليمون الحامض في وعاء صغير. يضاف السكر الأسمر، ويمزج جيداً.
3. تسكب التتبيلة فوق الحنطة، وتخلط حتى تمتزج المقادير. يتبل المزيج مع الملح حسب الحاجة والرغبة.
4. يغطى الطبق، ويبرد لحوالي ساعة قبل التقديم.

### ملاحظات الطاهي

سلطة الصيف هذه منعشة وسهلة التحضير. إذا كنت جديداً على تناول الحنطة، ستتفاجأ بطعمها المستساغ الفريد ذي النكهة الجوزية.

## سلطة ثمرة القمح الخفيفة

الكمية تصنع 10 حصص تحتوي كل حصة على 0 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

تفاحتان مجوفتان ومقطعتان إلى قطع صغيرة بحجم القضمة	ملعقة طعام من المايونيز المصنوع بزيت الكانولا
ثلاث سويقات من الكرفس مفرومة فرماً ناعماً	حزمة من بديل السكر سبيلندا
3/4 كوب من الزبيب	8/1 ملعقة صغيرة من الملح
3/1 كوب من عصير الليمون الحامض	8/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
3 ملاعق طعام من الساور كريم القليلة الدسم	كوبان من ثمرة القمح المبرد والمصفى (تراجع إرشادات تحضير الحبوب)
	كوب من الجوز المفروم فرماً ناعماً

### طريقة التحضير

1. يخلط التفاح مع الكرفس في وعاء كبير، ثم يضاف الزبيب، وعصير الليمون الحامض، والساور كريم، والمايونيز، وبديل السكر سبيلندا، والملح، والفلفل الأبيض، وتخلط المقادير بلطف.
2. تخلط ثمرة القمح والجوز برفق.
3. يبرد الطبق لنصف ساعة (30 دقيقة) ويقدم بارداً.

### ملاحظات الطاهي

كما يدل اسمها، هذه السلطة ممتازة للوجبة الصغيرة بين الفطور والغداء. ولتحول إلى وجبة كاملة، تقدم مع الدجاج المشوي، والحساء المرتكز على الخضار.

## مافن الذرة الكاملة والبارميزان

تصنع تسع مافينات كاملة تحتوي كل حصة على 5 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

رذاذ زيت الكانولا للطهو	3/4 كوب من الحليب القليل الدسم
-------------------------	--------------------------------

¼ كوب من زيت الزيتون (باب أول)

بيضتان مخفوقتان قليلاً

¼ كوب من جبن البارميزان

كوب من الذرة المجلدة

⅔ كوب من دقيق الذرة الصفراء الكاملة

كوب من دقيق القمح الكامل

ملعقتا طعام من الباكينغ باودر

¼ ملعقة صغيرة من الملح

ملعقتا طعام من العسل

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 425 درجة مئوية، ترش صواني المافن بسخاء برذاذ زيت الكانولا للطهو.
2. يخلط دقيق الذرة الصفراء، ودقيق القمح، والباكينغ باودر، والملح في وعاء متوسط الحجم. تصنع حفرة في وسط الخليط، ويضاف فيها العسل، والحليب، والزيت، والبيض، وجبن البارميزان، وتخلط المكونات حتى يصبح الخليط رطباً، ويمزج مع حبوب الذرة المجلدة.
3. يسكب المخبض في صواني المافن، ويخبز لمدة 18 دقيقة، أو حتى ينضج. للتأكد من نضج المافن يدخل عود في وسط المافن ويخرج فإذا كان نظيفاً فهذا يدل على نضج المافن. تخرج المافنات من صوانيتها، وتقدم فاترة.

### ملاحظات الطاهي

تقدم هذه المافنات كطبق جانبي أو حتى كفطور كما أن الأطفال يحبونها.

## الأرز البري

الكمية تصنع 8 حصص تحتوي كل حصة على 1.5 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

½ كوب من البرتقال المقطّع إلى قطع بحجم القضمة

كوبان من الأرز البري المطهو (تراجع الارشادات على الحزمة)

⅓ كوب من الخل الأبيض

ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف

½ ملعقة صغيرة من الملح

¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض

ملعقة طعام من السكر الأسمر

ملعقة طعام من الزبدة

3 حصوص من الثوم مفرومة فرماً ناعماً

بصلة صغيرة مفرومة

كراثتان أندلسيتان مقطعتان إلى مكعبات

سويقتان من الكرفس مفرومتان

¾ كوب من الشمش المجفف المفروم

¾ كوب من جوز البقان المفروم

علبة صغيرة (120 غ) من الفطر المصفي

### طريقة التحضير

1. تنوب الزبدة في مقلاة كبيرة غير لاصقة فوق نار متوسطة، ثم يضاف الثوم والبصل، ويقلى الخليط لدقيقة أو دقيقتين.
2. يضاف الكراث الأندلسي، ويقلى بسرعة لفترة وجيزة. ثم يضاف الكرفس، ويقلى لفترة وجيزة.
3. يضاف الشمش المجفف والجوز ويقلى بسرعة لدقيقة.
4. يضاف الفطر والبرتقال، ويقلى بسرعة لدقيقة.

5. يضاف الأرز البري المطهو، والخلّ ويقلّى بسرعة لثلاث دقائق إضافية، ثم يتبل بإكليل الجبل، والملح، والفلفل الأبيض، والسكر الأسمر ويخلط بلطف.

### ملاحظات الطاهي

يجب التأكد من توفر كل المقادير مفرومة، ومقطعة ومزانة قبل البدء بالقلي السريع. لأنه عند المباشرة بالقلي تجري الأمور بسرعة. للتنوع يجرب كبديل عن الأرز البري أي نوع من الحبوب الكاملة مثل الكينوا. كما يمكن مزج الأرز البري مع الأرز الأسمر.

## بودينغ المشمش واللوز

الكمية تصنع 10 حصص تحتوي كل حصة على 5.5 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

كوب من اللوز المشطى (وَقَرِ الوقت وإشترِ اللوز المشطى)	7 رزم صغيرة من بديل السكر الطبيعي الكامل
1½ كوب من المشمش المجفف المفروم فرماً ناعماً	½ كوب من جبن مسكارين، مقسم إلى قسمين
رذاذ زيت كانولا للطهو	كوب من حليب الصويا
كوب من اللوز المفروم فرماً ناعماً (وَقَرِ الوقت وإشترِ اللوز المفروم)	ملعقة طعام من الزبدة المذوبة
7 شرائح من خبز القمح الكامل، المنزوع القشرة	1½ ملعقة صغيرة من مستخلص اللوز زائد نصف ملعقة صغيرة
6 بيضات	¼ كوب من الساور كريم
½ كوب من السكر الأسمر	½ كوب من هلام المشمش

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 375 درجة مئوية.
2. يخلط اللوز المشطى، والمشمش في وعاء متوسط الحجم.
3. يرذذ أسفل، وجوانب طبقي فطيرة برذاذ زيت الكانولا للطهو، وينثر اللوز المفروم فرماً ناعماً في أسفل الطبقتين، تصفّ شرائح الخُبز في طبقة واحدة أسفل الطبقتين، يجب أن تقطع قطع الخُبز بشكل أنيق.
4. تنتثر نصف كمية مزيج اللوز، والمشمش أعلى طبقة الخبز، تكرر الخطوة الثالثة، ويضاف فوقها مجدداً الكمية الباقية من مزيج اللوز والمشمش.
5. يخفق البيض، والسكر، وبديل السكر، والزبدة، وربع كوب من جبن مسكارين في وعاء كبير حتى ينعم المزيج جيداً.
6. يضاف حليب الصويا، ونصف ملعقة صغيرة من مستخلص اللوز، ويسكب المزيج فوق الخبز، يجب التأكد من تشبع الشرائح. ثم ينقل البودينغ إلى الثلاجة لربع ساعة (15 دقيقة).
7. في هذه الأثناء، تصنع طبقة المشمش اللامعة بما تبقى من جبن مسكارين، وما تبقى من نصف الملعقة من مستخلص اللوز، والساور كريم، وهلام المشمش في الخلّاط الكهربائي حتى ينعم المزيج، ويصبح قشدي القوام.
8. يخبز البودينغ لمدة 35 - 40 دقيقة، أو حتى يصبح جاهزاً (يجب أن يكون البودينغ رطباً، وليس مبللاً في الوسط)، يخرج البودينغ من الفرن، ثم يدهن مباشرة بمزيج الساور كريم. تترك الطبقة اللامعة لتجمد (مزيج الساور

كريم) لمدة 10 - 15 دقيقة قبل التقديم.  
9. للتقديم يقطع البودينغ إلى مربعات إفرادية.

## فطيرة التفاح المبهرة والمقرمشة

الكمية تصنع 8 حصص تحتوي كل حصة على 2 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

رذاذ زيت الكانولا للطهو	كوب من جوز البقان، أو الجوز العادي المفروم
1/2 كوب من الشوفان	ملعقة طعام من مستخلص الفانيليا النقي
ملعقة طعام من دقيق القمح الكامل	1/2 ملعقة صغيرة من كبش القرنفل المطحون
1/4 كوب من بذرة القمح المحمصة	1/2 ملعقة صغيرة من القرفة
1/4 كوب من السكر الأسمر	حزمتان من بديل السكر
ملعقتا طعام من الزبدة الباردة	5 تفاحات قاسية للتارت مجوفة، ومشرحة إلى دوائر رقيقة
1/4 كوب من بذور الكتان المطحونة	
كوب من الزبيب	

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 350 درجة مئوية، ويردذ طبق فطيرة عميق برذاذ زيت الكانولا للطهو.
2. يخلط الشوفان، ودقيق القمح الكامل، وبذرة القمح، والسكر الأسمر. تُنقت الزبدة بالأصابع أو بواسطة سكينتين، ثم تخلط مع بذور الكتان المطحونة.
3. يخلط الزبيب، والجوز في وعاء آخر، ثم يضاف مستخلص الفانيليا، وكبش القرنفل المطحون، والقرفة، وبديل السكر، ويمزج الخليط جيداً.
4. ترتب شرائح التفاح في طبقة واحدة في قعر طبق الفطيرة، ثم يوضع فوقها ثلث مزيج الزبيب، والجوز، وتكرر العملية حتى انتهاء كل كمية التفاح، ومزيج الزبيب، والمكسرات. عند الانتهاء يجب مدّ مزيج الشوفان بشكل كامل أعلى التفاح.
5. يخبز لمدة 35 - 40 دقيقة، أو حتى يطرى التفاح ويصبح أعلاه بنياً.

### ملاحظات الطاهي

بخلاف فطيرة التفاح العادية، تكمن أهمية فطيرتنا بأنها مصنوعة بكمية أقل من الزبدة، وبريع كمية السكر، ولا يدخل الدقيق المكرر فيها. إننا نحب الكثير من التوابل في طعامنا، وإذا كنت تحب المذاق المعتدل يمكنك طلب تخفيف كمية كبش القرنفل المطحون المستعملة. تقدم هذه الوصفة مع ملعقة صغيرة من الآيس كريم، أو كمية قليلة من الكريما الطازجة المخفوقة، ومع رشّة من القرفة أعلاها.

## كعكة الشوكولاته بالجوز والتفاح

الكمية تصنع 10 حصص تحتوي كل حصة على 2.5 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

## الكعكة

رذاذ زيت الكانولا للطهو	½ كوب من بودرة الكاكاو بدون سكر
¼ كوب من زيت الكانولا العالي الزيتية (الأولييك)	ملعقة صغيرة من الأسبرسو الفورية
¼ كوب من صلصة التفاح غير المحلاة	كوب من دقيق القمح الكامل
½ كوب من السكر الأسمر	ملعقة صغيرة من البايكنغ صودا
½ كوب من بديل السكر سبليندا	⅛ ملعقة صغيرة من الملح
بيضتان	تفاحتان مقشرتان ومفرومتان
¼ كوب من الحليب الكامل	كوب من جوز البقان المفروم فرماً ناعماً
ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا النقي	

## لطبقة التزيين:

كوب من الجبن القشدي المخفوق
½ كوب من بودرة السكر
½ كوب من بديل السكر سبليندا
½ كوب من بودرة الكاكاو بدون سكر
ملعقتان صغيرتان من مستخلص الفانيليا
ملعقتا طعام من الساور كريم الخفيفة

## طريقة التحضير

### الكعكة

1. يحمى الفرن إلى 325 درجة مئوية. ترذذ صينية خبز دائرية أو مربعة قياس 22.5 سنتم برذاذ زيت الكانولا للطهو.
2. يخفق زيت الكانولا، وصلصة التفاح غير المحلاة، والسكر الأسمر، وبديل السكر مع البيض، والحليب، ومستخلص الفانيليا.
3. تخلط بودرة الكاكاو، والأسبرسو، ودقيق القمح الكامل، والملح، والصودا في وعاء منفصل.
4. تضاف المقادير الجافة إلى المقادير الرطبة، وتخلط المكونات بشكل كامل وتحرك مع التفاح، والجوز ويصب المزيج في الصينية المحضرة.
5. يخبز المزيج لمدة 40 - 45 دقيقة، ثم ترفع الصينية من الفرن، وتترك الكعكة لتبرد بشكل كامل. (يمكن وضعها في الثلاجة لتسريع عملية التبريد)، وعندما تبرد بشكل كامل تفرد طبقة التزيين عليها (يمكن تزيينها بكمية إضافية من الجوز إذا رغب في ذلك).

## طريقة التزيين:

تمزج كل مقادير طبقة التزيين معاً في وعاء متوسط الحجم، وتخفق بالخفاق الكهربائي حتى تنعم وتصبح قشدية القوام.

## كرات زبدة الفول السوداني المغطاة بالشوكولاته

الكمية تصنع 12 حصة (الكرة تساوي حصة)

### المقادير

كوب من زبدة الفول السوداني الطبيعية بالكامل	كوب من الفول السوداني المفروم فرماً ناعماً
½ كوب من بودرة الحليب الخالي من الدسم	ملعقة طعام من دبس السكر
	½ كوب من الشوفان
	120 غ من رقائق الشوكولاته

### طريقة التحضير

1. تخلط زبدة الفول السوداني، وبودرة الحليب، والفول السوداني، ودبس السكر، والشوفان وتشكل من الخليط كرات بحجم 2.5 سنتم، وتوضع في طبق كبير مسطح، أو في صينية كعك.
2. توضع رقائق الشوكولاته في طبق يصلح للاستعمال في المايكروويف، ويشغل المايكروويف حتى تذوب شرائح الشوكولاته. تحرك الشوكولاته المذوبة بالملعقة، وتسكب بالملعقة أعلى كرات زبدة الفول السوداني. **ملاحظة:** لا تغطّ كرات زبدة الفول السوداني بالكامل بل أعلاها فقط.
3. توضع في الثلاجة لساعة ونصف ثم تقدّم.

### ملاحظات الطاهي

ستحب الأمهات العاملات هذه الوصفة، إن أولاد أفضل صديقاتنا الأمهات يحبون هذه الوصفة، ويطالبون أمهاتهم بإعدادها.

## كرات جوز البقان بنكهة الليمون الحامض

الكمية تصنع 20 حصة تحتوي كل حصة على 1.5 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

رذاذ زيت الكانولا للطهو	½ كوب من بديل السكر سبيلندا
¼ كوب من الزبدة التي تمت تطريتها بحرارة الغرفة	كوبان من دقيق القمح الكامل للمعجنات
1/3 كوب من زيت الكانولا العالي الزيتية (الأولييك)	ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا النقي
¼ كوب من سيروب القيقب النقي	ملعقة طعام من عصير الليمون الطازج
	1½ كوب من جوز البقان المفروم فرماً ناعماً (لتوفير الوقت إشتريّ الجوز المفروم)

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 325 درجة مئوية، وتردّد صفيحتي خبز برذاذ زيت الكانولا للطهو.
2. تخفق الزبدة مع الزيت، وسيروب القيقب بالخفاق الكهربائي في وعاء كبير. ثم يخلط الدقيق على دفعات صغيرة، ثم يضاف مستخلص الفانيليا، وعصير الليمون الحامض، ويضاف جوز البقان ويخلط المزيج.
3. تشكل من العجين كرات بحجم 2.5 سنتم، وتوضع على صفيحتي الخبز المحضرتين، يضغط على الكرات حتى تتسطح إلى حدّ ما، وتخبز لخمس وعشرين دقيقة.



4. تترك الكعكات لتبرد عشر إلى خمس عشرة دقيقة قبل التقديم.

### ملاحظات الطاهي

انغمس بهذا الإثم بحرية، هذه الكعكات ليست رائعة المذاق فقط. بل هي جيدة أيضاً. فهي غنية بالألياف، والدهون الأحادية الإشباع الصحية للقلب، ومنخفضة المحتوى بالدهون المشبعة.

## كيك الجبن اللذيذ باليقطين

الكمية تصنع 14 حصة تحتوي كل حصة على 3.2 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

#### القشرة

3/4 كوب من بذرة القمح  
ملعقتان صغيرتان من زيت الكانولا العالي الزيتية (الأولييك)  
ملعقتا طعام من صلصة التفاح  
ملعقة صغيرة من كل البهارات

#### الحشوة

240 غ من الجبن القشدي ناضج  
240 غ من الجبن القشدي الخالي من الدسم  
1/4 كوب من السكر الأسمر الصلب  
1/4 كوب من العسل  
1/4 كوب من بديل السكر سبليندا  
كوب من اليقطين المعلب  
ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا النقي  
ملعقتان صغيرتان من القرفة  
1/4 ملعقة صغيرة من كبش القرنفل المطحون  
1/2 كوب من الحليب قليل الدسم  
4 بيضات  
بياض بيضتان

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 350 درجة مئوية.
2. تخلط بذرة القمح، وصلصة التفاح، وزيت الكانولا، وكل البهارات في وعاء متوسط الحجم.
3. يوضع المزيج في أسفل صينية متموجة القعر قياس 25 سنتم. يضغط المزيج بشدة كي يغطي أسفل الصينية، ويخبز لربع ساعة (15 دقيقة)، ثم ترفع الصينية من الفرن وتبرد بشكل طفيف.

#### الحشوة

1. يخفق (يرغى) نوعا الجبن القشدي، والسكر الأسمر، والعسل، وبديل السكر في وعاء كبير. ثم يضاف اليقطين المعلب، والفانيليا، والقرفة، وكبش القرنفل، والحليب، والبيض، وبياض البيض. وتخفق المقادير بالخفاق الكهربائي على سرعة متوسطة إلى عالية حتى يصبح المزيج ناعماً وقشدي القوام (يجب أن يكون المزيج خالياً من الكتل الصغيرة).
2. تجعل حرارة الفرن 350 درجة مئوية، وتصب حشوة الجبن القشدي فوق القشرة المخبوزة سابقاً، وتخبز لساعة ونصف، يطفأ الفرن، ويترك كيك الجبن في الفرن لساعة إضافية.
3. يخرج الكيك من الفرن، ويبرد لساعة على الأقل (أو حتى يبرد ويجمد في الثلاجة) يقدم بارداً.

## المكسرات لتزيين التحليات

الكمية تصنع 20 حصة تحتوي كل حصة على 0 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

750 غ من أصداغ جوز البقان	بياض بيضتان
1½ كوب من حبوب القمح الكاملة	ملعقتان صغيرتان من الماء
رذاذ زيت الكانولا للطهو	1/3 كوب من السكر
½ كوب من بديل السكر الطبيعي بالكامل (سبيلندا)	ملعقة صغيرة من الملح
	ملعقتان صغيرتان من القرفة

### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 300 درجة مئوية.
2. يخفق بياض البيض والماء في وعاء متوسط الحجم مع السكر، والملح، والقرفة.
3. تمتد أصداغ جوز البقان، وحبوب القمح الكاملة على صينية خبز كعك مبطنة بورق ألومنيوم، ومرشوشة برذاذ زيت الطهو، يصب مزيج القرفة، وبياض البيض فوق مزيج الجوز وحبوب القمح، ويخلط المزيجان بلطف باليدين، حتى يتغطى مزيج الجوز، وحبوب القمح بالكامل بمزيج البيض.
4. يخبز مزيج الجوز على حرارة 300 درجة مئوية لمدة 30 - 40 دقيقة (يخلط بملعقة الملوّق عدة مرات خلال عملية الطهو).
5. ينثر السكر على الخليط، ويحرك بملعقة الملوّق، مباشرة بعد إخراج مزيج الجوز من الفرن.
6. يترك مزيج الجوز لمدة ساعة على الأقل ليبرد قبل التقديم، يمكن حفظ هذه الوصفة في وعاء محكم الإغلاق.

### ملاحظات الطاهي

هذه الوصفة رائعة لتقدم مع الآيس كريم، وعلى أعلى الفاكهة المخبوزة، أو لتؤكل ببساطة بمفردها، إذا تناولتها مع الآيس كريم احرص وتأكد من أن تكون الآيس كريم مصنوعة من مكونات طبيعية بالكامل، وخالية من الزيوت المهدرجة. ابحث عن نوع يحتوي على أقل من 5 غ من الدهون المشبعة في الحصة (الحصة ½ كوب عادة).

## مربعات الخوخ مع طبقة الجبن القشدي بالليمون الحامض

الكمية تصنع 15 حصة تحتوي كل حصة على 4.25 غ من الدهون المشبعة

### المقادير

#### المربعات

كوبان من الخوخ المنزوع النوى، المطهو قليلاً	1/3 كوب من بديل السكر سبيلندا
كوبان من دقيق القمح الكامل	3 بيضات
ملعقة صغيرة من الملح	ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا النقي
ملعقة صغيرة من البايكينغ صودا	¼ كوب من زيت الكانولا العالي الزيتية (الأولييك)
ملعقة صغيرة من البايكينغ باودر	¼ كوب من الزبدة المذوبة

1¼ كوب من اللبن الكامل القليل الدسم

كوب من الجوز المفروم

رذاذ زيت الكانولا للطهو

ملعقة صغيرة من القرفة

ملعقة صغيرة من كل البهارات

ملعقة صغيرة من جوزة الطيب

¼ كوب من السكر

#### الطبقة العليا

5 ملاعق من بديل السكر سبليندا

1½ ملعقة صغيرة من بشر قشر الليمون الحامض

3 ملاعق طعام من الزبدة المذابة

6 ملاعق طعام من الجبن القشدي المخفوق

3 ملاعق طعام من بودرة السكر

#### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 350 درجة مئوية.
2. يوضع الخوخ في مقلاة صغيرة، ويغمر بما يكفي من الماء، ويغلى لمدة 8 إلى 10 دقائق، أو حتى يطرى الخوخ.
3. تتخلل المقادير الجافة، وتخلط (الدقيق، والملح، والبايكنغ صودا، والبايكنغ باودر، والبهارات، والسكر، وبديل السكر).
4. يخفق البيض، ويضاف إليه مستخلص الفانيليا، والزيت، والزبدة المذابة، واللبن ويخلط جيداً. يضاف خليط البيض إلى خليط الدقيق، ثم يضاف الجوز المفروم إلى المخيض ويخلط جيداً.
5. يصفى الخوخ، ويفرم إلى قطع صغيرة، ويخلط مع المخيض، يستعمل خلاط كهربائي يدوي ويخلط بشكل كامل.
6. تبطن صينية خبز قياس 20 × 30 سنتم بالورق المشمع، وتردذ برذاذ زيت الطهو. يفرّد المخيض بشكل كامل في الصينية، ويخبز لمدة 45 إلى 50 دقيقة. وعندما ينضج يقلب الكيك، ويبرد بشكل كامل قبل وضع الطبقة العليا.
7. لصنع الطبقة العليا: يستعمل خلاط كهربائي يحمل باليد، لخلط الكريما والزبدة على سرعة عالية. ثم تضاف بودرة السكر وبديل السكر، ويتابع الخلط حتى يختلط المزيج جيداً. ثم يضاف بشر قشر الليمون الحامض ويخلط لبرهة. تفرد الطبقة العليا على كيك الخوخ، ويقطع الكيك إلى مربعات بقياس 2.5 سنتم.

### كيك الجزر من المنطقة الكاريبية

الكمية تصنع 12 حصة تحتوي كل حصة على 2 غ من الدهون المشبعة

#### المقادير

##### مقادير الكيك

بيضتان

ملعقتا طعام من العسل

¼ كوب من بديل السكر سبليندا

¼ كوب من زيت الكانولا العالي الزيتية (الأولييك)

ملعقة صغيرة من مستخلص اللوز

ملعقتا طعام من ماء الورد

كوبان من دقيق القمح الكامل

ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

ملعقة صغيرة من البايكنغ باودر

ملعقة صغيرة من البايكنغ صودا

1/3 كوب من الزبيب الأبيض

½ كوب من صلصة التفاح غير المحلاة  
⅓ كوب من اللبن القليل الدسم

كوبان من الجزر المقطّع بالطول (لتوفير الوقت إشتري  
الجزر المقطّع مسبقاً)  
كوب من جوز البقان المفروم فرماً ناعماً  
رذاذ زيت الكانولا للطهو

#### مقادير الطبقة اللامعة

ملعقة طعام من الزبدة، مطراة بحسب حرارة الغرفة  
¼ كوب من الجبن القشدي المخفوق  
ملعقتا طعام من ماء الورد  
½ كوب من بودرة السكر المنخولة

#### طريقة التحضير

1. يحمى الفرن إلى 350 درجة مئوية.
2. يخفق البيض مع العسل، وبديل السكر، وزيت الكانولا، ومستخلص اللوز، وماء الورد، وصلصة التفاح، واللبن في وعاء كبير. يخلط دقيق القمح الكامل مع القرفة، والبايكنغ باودر، والبايكنغ صودا، ويضاف الجزر المقطّع، والزبيب، والجوز المفروم.
3. يرذذ طبق خَبز زجاجي مربع قياس ضلعه 20 سنتم بسخاء برذاذ زيت الكانولا للطهو، ويرش فيه الدقيق، ويسكب مزيج الكيك في الطبق، ويملأ أعلاه بشكل كامل بالسكين.
4. يخبز الكيك في الفرن على حرارة 350 درجة مئوية لثلاث أرباع الساعة (45 دقيقة) ويخرج من الفرن عندما ينضج أي عندما يدخل فيه عود خشبي ويخرج نظيفاً، تفصل جوانب الكيك مباشرة عن الطبق، ويقلب على طبق لتقديم الكيك. يوضع الكيك في الفريزر ليبرد، يجب أن يبرد الكيك بشكل كامل قبل التقديم.

#### الطبقة اللامعة

تخفق الزبدة المطرّاة مع الجبن القشدي المخفوق، بالخفاق الكهربائي على السرعة الأعلى حتى يصبح المزيج رقيقاً وخفيفاً، ثم يضاف ماء الورد، والسكر البودرة، ويتابع الخفق على السرعة العالية حتى يستعيد المزيج قوامه الرقيق مجدداً. يدهن أعلى الكيك بالسكين، ويزين بجزرات المرزبان الصغيرة، وحلوى الجزر، وأنصاف جوز البقان.

## الخاتمة

من يملك الصحة يملك الأمل، ومن يملك الأمل يملك كل شيء.

مثل عربي

نأمل أن قراءة علاجنا قدّمت لك نظرة إيجابية على صحتك المستقبلية. سواء كنت ترغب بخسارة 5 أو 100 كلغ، أو ترغب بخفض مستوى الكوليسترول، أو خفض خطر إصابتك بمرض القلب والسرطان، أو ضبط داء السكر لديك، أو زيادة مستوى طاقتك، أو تحسين إحدى الحالات العديدة الالتهابية التي ناقشناها، إن اتباع علاج الشاطئ الذهبي سيحسن ومن دون شك صحتك وصحة من تحب. إن العلاج هو خطة لنمط حياة يمكن للعائلة بكاملها أن تتبعها بكل الثقة، سواء في الصحة أو في المرض.

نأمل بصدق أن نكون قد حرصناك على تجنّب الحميات الغذائية، والقيام بتغييرات دائمة في نمط الحياة بدلاً عن ذلك. نأمل أن تكون قد اقتنعت بأنك لا تحتاج إلى حرمان نفسك من الأطعمة ذات المذاق الرائع، أو إلى قضاء ساعات في النادي الرياضي لتحسن صحتك ومظهرك بشكل مثير. إن علاج الشاطئ الذهبي هو تغيير واقعي في نمط الحياة يمكنك اتباعه طوال حياتك من أجل حياتك. أما النتائج فتستحق هذا العناء الأولي. هذا ما نعد به.

للاتصال بآندي وآيفي:

[www.goldcoastsurgery.com](http://www.goldcoastsurgery.com) [www.goldcoastcure.com](http://www.goldcoastcure.com)

انتهى

---

[1] التصلب المتعدد: مرض شائع يصيب الجملة العصبية المركزية يؤدي إلى نزع غمد النخاعين، مما يؤدي إلى لطخات من التصلب (لويحات) في الدماغ والنخاع الشوكي.

[2] The Gold Coast of Florida: ومن هنا يأتي اسم الكتاب "علاج الشاطئ الذهبي".

[3] Whole grain: سواء تم استعمال مصطلح "حبوب كاملة" أو "كامل الحبوب" فالمعنى واحد: الحبة بكاملها.

[4] Breakfast bars: يمكن تحضيرها من عدة أنواع من الحبوب، وشكلها يشبه الإصبع الخين.

[5] يجب التمييز بين كلمتي cereals و grains. المعنى العام للكلمتين هو "حبوب"، ولكن cereals تعني على الأغلب "حبوب الإفطار" (مثل كورن فليكس)، أما grains فتعني "حبوب" وهو تعبير شامل لأنواع الحبوب أي المحاصيل.

- [6] Packaged: عند استعمال كلمة "مغلف"، فالمعنى المطلوب هو أنه موضوع في علبة أو كيس أو ما شابه، وذلك للتفريق بينها وبين كلمة canned أي معلب.
- [7] يستعمل المؤلف تعبير "sweet treat" أي "متعة من الحلويات"، وأغلب الظن أنه يستعمل كلمة "متعة" للدلالة على أنه يجب تناول القليل القليل من الحلويات، وبالتالي يشعر الشخص عند تناولها بأنها "متعة"!!!
- [8] Size: (قَدْ) هي كلمة عربية فصيحة تشير إلى الأبعاد أو المساحة.
- [9] Soufflé: النفخة، وتعني كل طعام يخبز على نحو منفوخ أو مزيد، ويدخل في صنعه البيض المخفوق.
- [10] أونصة: 28.34 غ.
- [11] احترافي gourmet: يستعمل المؤلف هذا التعبير مع الأطعمة، وكلمة gourmet تعني الشخص الخبير المحترف في الأغذية الممتازة.
- [12] التوابل: مواد تستعمل على الطاولة مثل الملح، الفلفل، الخردل، والمواد المشابهة، وهي تضاف للطعام لتحسن مذاقه.
- [13] كعكة تُعَدُّ من دقيق وحليب وبيض، وتحمّص في أداة تحميص خاصة.
- [14] أي يرفعه.
- [15] شرائح بطاطا مقلية بالدهن.
- [16] Fig Newtons: نوع من الكعك المحلى (Cookies).
- [17] الغرانولا Granola: نوع من حبوب الإفطار يعتمد على الشوفان ومكونات أخرى.
- [18] من أكبر شركات التبغ في الولايات المتحدة.
- [19] الكفير: مشروب فوّار يصنع من اللبن المختمر.
- [20] نوع من القنبيط.
- [21] Tofu: (خثارة فول الصويا)، غذاء طري يحضر من خلاصة خثارة فول الصويا ثم يضغط بشكل مكعبات كيك.
- [22] Pilaf: طعام شرقيّ من أرز، ولحم، وتوابل.
- [23] كعكة مسطّحة مدوّرة من دقيق الدُّرة.
- [24] طعام محضّر من السميد.
- [25] Triticale: نبات حبي عالي البروتين وهو هجين الجاودار والقمح.
- [26] شعير مُنْبَتّ بالنقع في الماء.
- [27] Salsa: نوع من صلصة البهارات تتكون من خضار مفرومة بشكل ناعم بما في ذلك الطماطم والبصل وغيرها.
- [28] يجب التفريق بين مصطلحي "نباتي vegetarian"، و"غلاة النباتيين vegetarians". Vegetarian تعني الشخص الذي لا يأكل اللحوم أو السمك ولكن يمكن أو يأكل البيض ومنتجات الألبان. أما Vegan فلا يأكل أي منتجات حيوانية.
- [29] Gazpacho: حساء بارد مكسيكي أو إسباني.
- [30] Saute يُسَوِّتُه: يقلّي بسرعة في قليل من الدهن.
- [31] طبقٌ يُخَبَزُ فيه الطعام ويُقدَّم، أو طعام مقدَّم في كُسْرولة.
- [32] Batter: مزيج من الدقيق والحليب والبيض.
- [33] Vegetarian chilli: طعام يحضر من الفلفل الأحمر وغير ذلك من الخضار.
- [34] ماركة قهوة وشاي مشهورة.
- [35] Fish sticks: شرائح طويلة مقلية من السمك.

- [36] غطاء للمأكّل المخبوزة مؤلف من سكر، وزبدة، وحليب، وبيض إلخ.
- [37] **Quiche**: أحد أنواع الفطائر.
- [38] نوع من المعجنات المحشوة.
- [39] **Fitness**: (أو الرشاقة) أي التمتع جسدياً بقوة، وصحة جيدتين بسبب التمارين.
- [40] **Treadmill**: آلة للتمرين فيها حزام لانتهائي يمكن المشي أو الجري فوقه.
- [41] أي تكون خسارتك سريعة في البداية ثم تصبح قليلة جداً.
- [42] **Step-aerobics**: برنامج تدريبي يتضمن حركات مختلفة للأيدي والأرجل أثناء الصعود والنزول على منصة صغيرة.
- [43] لسان الثور: عشب أوروبي أزرق الزهر.
- [44] الكشمش: عنب (أو زبيب) لا بذور له.